18-06
781.4
コ

新版
これ1冊できちんとわかる

# ピラティス

Pilates Balance Works 新井亜樹 監修

マイナビ

CamScannerでスキャン

PART

1

# ピラティスの基礎知識

PART 1では、ピラティスをはじめる前に知っておきたい基礎知識をまとめました。
ピラティスの理論や歴史、からだの構造など、ビギナー向けにわかりやすくていねいに解説しています。
特に「骨盤のポジション」「呼吸」「基本姿勢」は、ピラティスを行なう前に必ずマスターしておきましょう。けがを防ぎ、安全に行なえるだけでなく、ピラティスの効果をより高めることができます。



CamScannerでスキャン

# そもそもピラティスとは何でしょう？

「ピラティス」という名称は、考案者のジョセフ・ピラティス氏の名からつけられています。その軌跡をたどることで、ピラティス・メソッドの原点や理論を知ることができます。

## ピラティスの原点は、リハビリのためのエクササイズ

ピラティス氏（Joseph Pilates／1880-1967）は、1880年、ドイツのデュッセルドルフ近郊の町で生まれました。幼少期にぜん息、リューマチ熱などに悩む病弱な体質だったこと、さらに、父が体操選手で母が自然療法師だったことから、健康なからだづくりに興味をもつようになりました。

そして、独学で解剖学を学び、ボディビルディングやダイビング、体操などの多くのスポーツや健康法を実践。14歳になる頃には、とても健康なからだになったといいます。

その後、ピラティス氏は30代でイギリスに渡り、第一次世界大戦中に捕虜としてイギリスの収容所に入って従軍看護師を務めました。そこで、ピラティス氏は、仲間の兵士たちのためにベッドの上でできるリハビリ用のエクササイズや器具を考案し、彼らの健康回復を助けました。この経験から生み出された理論が、現在のピラティス・メソッド（コントロロジー）の原点となっているのです。

## ピラティスはアメリカから世界へ広がった

戦後、ピラティス氏はアメリカに移住し、1926年にニューヨークにスタジオを開設しました。これまでにない「筋肉を鍛えて、癒し、そして正す」というピラティス・メソッドの評判はすぐに広がり、ダンサーや映画スター、医師、体操選手など、さまざまな職種の人がスタジオに訪れました。

ピラティス氏は86歳で生涯を閉じましたが、たくさんの後継者にその精神が受け継がれました。解剖学や運動生理学に基づいたピラティスは、ダンスカンパニーや医療現場などでも採用されています。また、1990年代にアメリカのセレブがピラティスを取り入れていることがメディアで紹介され、世界中に浸透。以来、ピラティスは健康意識や美意識の高い人を中心に支持されています。

## からだのニュートラル・ポジションを知る

ピラティス氏は、健康とは、"からだと心の調和がとれた状態"で、悪い姿勢などの日々の習慣によってバランスが崩れると説きました。ピラティスの基本は、その不均衡な状態を正すために、からだのニュートラルなポジションを知ること。そして、動きを頭のなかでイメージしながら自分の意思によってコントロールしていくことです。つまり、自分のからだをよく知って、弱いところは鍛え、疲労しているところは癒し、からだと心のバランスを正していくことが、ピラティスの理論なのです。

# ピラティスの骨盤ポジション

骨盤のポジションは、どんな姿勢のピラティスを行なう場合でも大切になります。正しい骨盤の位置を意識すると、ピラティスの効果を最大限に発揮することができます。

## 基本姿勢
## (ニュートラル・ポジション)

ピラティスの基本姿勢(ニュートラル・ポジション)です。背骨を… 背骨や脚、胸、首、肩など、… ひとつの位置を確認し、から… えさせましょう。

### 背骨

背骨はゆるやかなS字カーブを保つ

腰とマットとの間に隙間があってOK。背骨のカーブは人によって異なるので、無理にアーチをつくろうとして腰に力が入らないよう注意しましょう。

恥骨が上がり、腰全体が床についてしまわない

### 骨盤

骨盤の左右両端と恥骨を結んだ三角形が床と平行になるように

骨盤が後ろに傾かないよう
恥骨を上げすぎない

### 首

首や肩はリラックスさせ自然な状態にする

あごを上げすぎたり、引きすぎたりしない

### ひざ

ひざは平行に保つ。坐骨、ひざ、足先が上図のように一直線になるように

ひざを開きすぎない、骨盤を傾けない

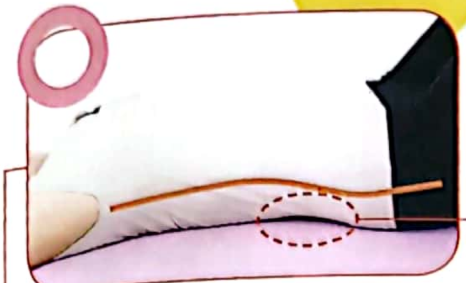
# ピラティスの骨盤ポジション

骨盤のポジションは、どんな姿勢のピラティスを行なう場合でも大切になります。正しい骨盤の位置を意識すると、ピラティスの効果を最大限に発揮することができます。

## 基本姿勢
（ニュートラル・ポジション）

ピラティスの基本姿勢（ニュートラル・ポジション）です。骨盤を中心に、背骨や脚、胸、首、肩など、ひとつひとつの位置を確認し、からだに覚えさせましょう。

## 背骨



背骨はゆるやかなS字カーブを保つ

腰とマットとの間に隙間があってOK。背骨のカーブは人によって異なるので、無理にアーチをつくろうとして腰に力が入らないよう注意しましょう。

恥骨が上がり、腰全体が床についてしまわない

## 骨盤

骨盤の左右両端と恥骨を結んだ三角形が床と平行になるように

骨盤が後ろに傾かないよう恥骨を上げすぎない

## ひざ

ひざは平行に保つ。坐骨、ひざ、足先が上図のように一直線になるように

ひざを開きすぎない。骨盤を傾けない



CamScannerでスキャン

# ピラティスの呼吸法

ピラティスを行なうときの呼吸をマスターしましょう。胸だけでなく、脇や背骨にも空気を入れるつもりで鼻から深く息を吸い、口からゆっくり息を吐くことが基本です。

## 肋骨に手を当てて確かめてみよう

基本姿勢（ニュートラル・ポジションp.30）をとります。肋骨の下部に両手を当て、胸や脇に空気が入っているかを確認します。

鼻から深く息を吸って、胸、脇、背中を膨らませていきます。肺が風船のように膨らむのをイメージし、背中が床に当たるのを感じましょう。

開いた肋骨を閉じていくようなイメージで、ゆっくりと息を口から吐いていきます。回数を重ねるごとに深い呼吸を行なうと、横隔膜の強化になります。

吸う　吐く

## 骨盤に手を当てて確かめてみよう

基本姿勢（ニュートラル・ポジションp.30）をとります。両手を写真の位置に置き、骨盤の左右両端と恥骨の三角形が傾かず床と平行に保たれているかを確認します。

手の位置

**OKポーズ**

吸うときも吐くときも骨盤のポジションは変えません。きついズボンのファスナーを下から順に締めていくイメージをもつと、腹横筋を強化できます。

**NGポーズ**

手でつくった三角形が前や後ろに傾いてしまっているのは、正しい骨盤位置ではありません。骨盤の左右両端と恥骨の三角形が常に床と平行になっているかをチェックしましょう。



CamScannerでスキャン

# ピラティスの7つの基本姿勢と動き

ピラティスの7つの基本姿勢を紹介します。すべてのエクササイズは、これらのうちのどれかの姿勢からはじまることが多いです。まずは、7つの基本姿勢をからだで覚えることが、ピラティスの効果を高める近道です。

## 1 スーパイン（仰向け）

ピラティスのもっとも基本的な姿勢（ニュートラル・ポジションp.30）。頭と脚が両側から引っぱられるイメージをもち、肩や首に力を入れず、リラックスした状態を心がけましょう。

**NGポーズ**

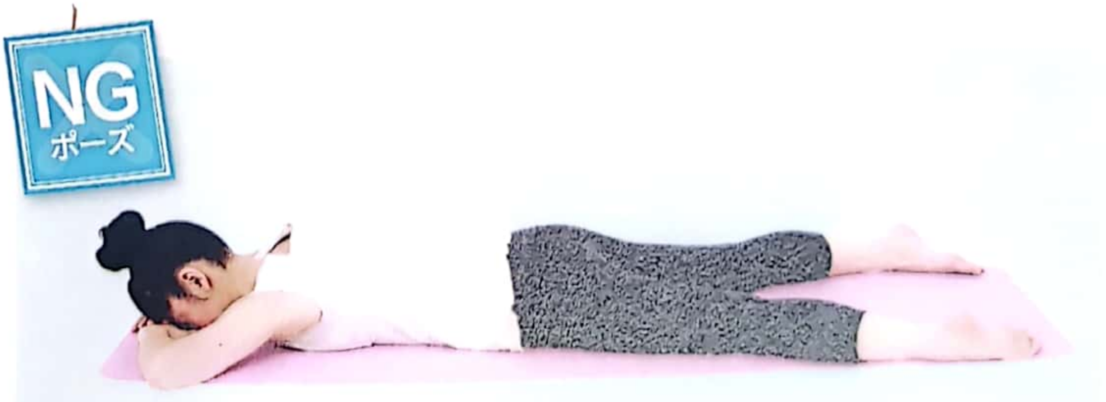
肩と首に力が入りすぎています。リラックスして肩と耳の間の距離を長く保ちましょう。

**NGポーズ**

からだがマットに対し斜めになると歪んだからだのままエクササイズに入ることになります。マットと平行に真っすぐ仰向けになりましょう。

# 2 プローン（うつ伏せ）

両手を曲げた状態のうつ伏せの姿勢。お尻が上がらないよう、全身の力を抜いてリラックスします。




脚を開きすぎると、お尻の筋肉に余計な力が入りやすくなり、からだのコアの筋肉が鍛えられません。脚は腰幅に開き、骨盤のニュートラル・ポジション（p.30）を意識しましょう。



CamScannerでスキャン

# 3 テーブルトップ

仰向けになり、ひざを立てた姿勢（スーパイン）から片脚ずつひざを90度にもち上げ、ひざから下を床と平行に保つ姿勢。

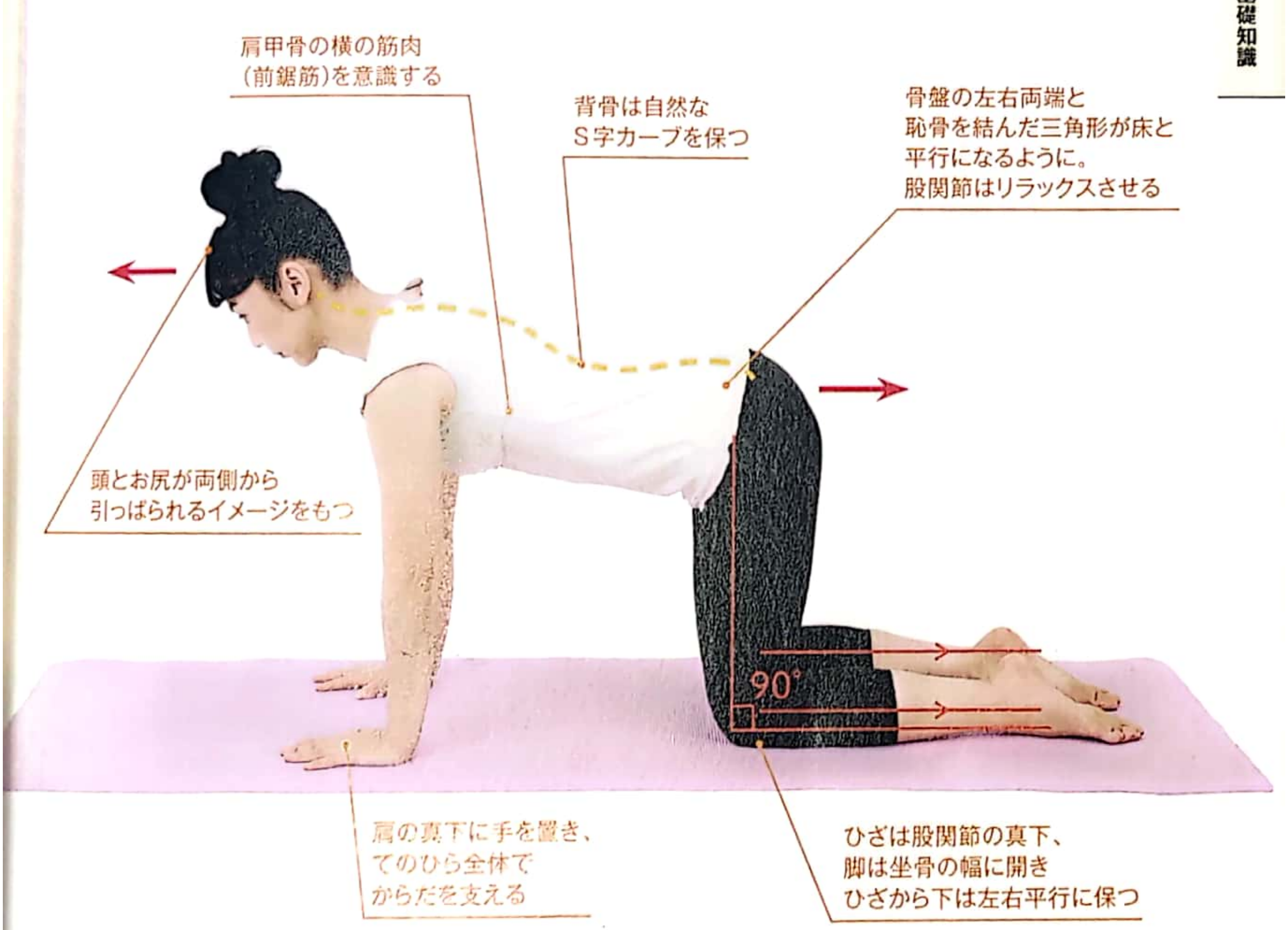
首はあごが上がりすぎたり、下がりすぎたりしないように。また、脚がからだから近すぎたり遠すぎたりするのもNG。脚を正しいポジションにすることで、腹筋をしっかり使うことを意識しましょう。




CamScannerでスキャン

# 4 オール・フォース（四つんばい）

両手と両ひざをついた四つんばいの姿勢。背骨が自然なS字カーブを描くようにします。




## NGポーズ

あごが上がり、背骨を反らせてしまうと背骨が自然なS字カーブを描けません。また、お腹が落ちてお尻が突き出てしまわないように注意しましょう。



CamScannerでスキャン

# 5 スフィンクス

うつ伏せの状態（プローン）から
真下にひじをつき、骨盤は浮か
上体を起こす姿勢です。背骨を
線にして安定させます。

**NG ポーズ**

首が肩に埋もれてしまわないよう注意します。肩甲骨を下げて肩と耳の距離を長く保ちます。下腹部を軽く引き締め、腰を反りすぎないようにしましょう。



CamScannerでスキャン

# 6 サイド・ライイング（横向き）

横向きの姿勢です。頭の下の手を伸ばし、上の手は胸の前につきます。下になる脚はひざを軽く曲げ、上の脚は床と平行に伸ばします。

**NGポーズ**

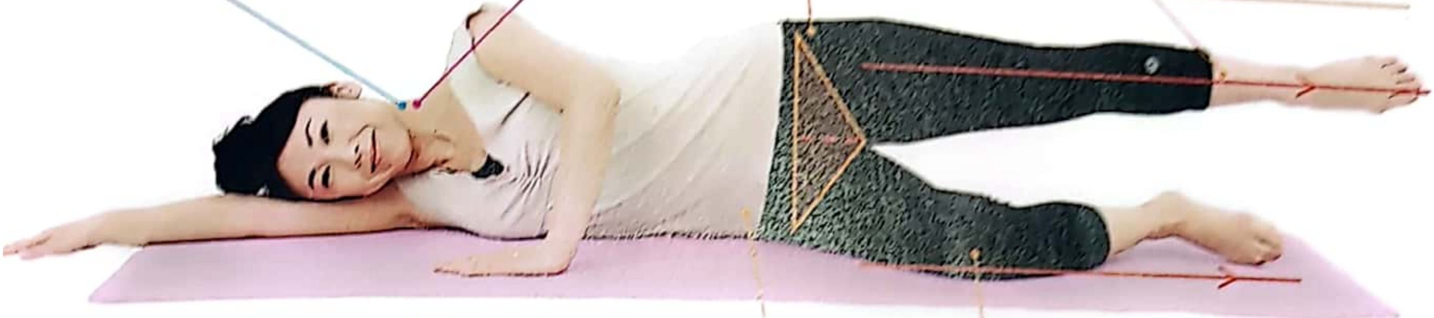
上半身に力が入り、肩をすくめてしまわないように注意しましょう。

**初心者の人は…**

肩に力が入りやすい人は、頭と腕の間にタオルを挟むとリラックスしやすくなります。

腰が前に傾かないように腹筋を意識する

上げた脚はお尻の横の筋肉（中殿筋）を意識しながら床と平行にする



骨盤の左右両端を一直線にして、床と垂直に。わき腹下にスペースを確保する

下の脚は軽くひざを曲げ、足先はリラックスさせる

**初心者の人は…**

脚の筋肉が弱く、上の脚を床と平行に伸ばせない人は、ヨガブロックを足首の下に置き、補助を加えるとよいでしょう。

**NGポーズ**

骨盤の左右両端と恥骨を結んだ三角形が床と垂直にならないと、からだが傾いてしまいます。



CamScannerでスキャン

# 7 シーテッド（座り）

座った姿勢です。背中を立てて両脚を開いて座ります。左右の坐骨を床につけ、背骨は自然なS字カーブを描きます。

## 初心者の人は…

坐骨が安定しにくい人は、お尻の下にヨガブロックや丸めたタオルを敷くと安定しやすくなります。

## NGポーズ

坐骨が安定せず、骨盤が後ろに傾くと、腰や背中が丸くなってしまいます。骨盤は床に垂直に立てるのを意識しましょう。

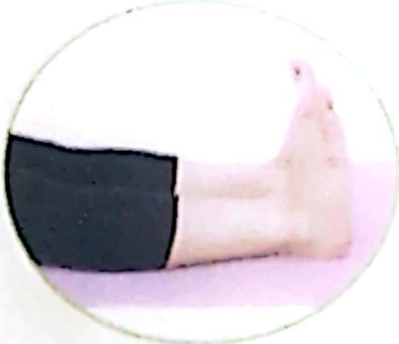


CamScannerでスキャン

# ピラティスの足先の動き



## フレックス



足首を直角に曲げてつま先を上に向けます。かかとを遠くに押し出すようにして、ふくらはぎを伸ばしましょう。このとき、ひざを押し込まないように注意します。

## ポイント

足の甲を伸ばします。足の指を丸め、足で物をつかむようなイメージで行ないます。土踏まずをカーブさせる意識を大切にしましょう。

## パラレル

両脚のつま先とひざが、真っすぐ前を向いている状態。

## ターンアウト

両脚をつけ根から外側に向かって回転(外旋)させます。足首だけを外側に向けないように注意しましょう。



CamScannerでスキャン

## ピラティスを上手に行なう 8つのポイント

ピラティスは"頭で考えるエクササイズ"といわれています。からだを動かすだけではなく、以下のポイントを意識しながら行なうと、より効果を実感できます。

### ① 呼吸

息は止めず、酸素をたっぷりからだに取り入れます。呼吸と動きを連動させて行ないましょう。

### ② 動き

コアの筋肉を意識し、流れるように滑らかに動きましょう。途切れ途切れに動かすよりも効果が高まります。

### ③ リラクゼーション

心身ともにリラックスした状態で行ないましょう。余分な力が入ると、けがの原因になります。

### ④ からだのコア

どの動きもからだのコアを意識して行ないましょう。特に、骨盤まわりのポジションは重要です。

### ⑤ 持久力

心身を鍛えることで、持久力が養われます。からだと向き合い、継続して行ないましょう。

### ⑥ 集中

からだ全体の動きに集中して行ないましょう。自分のからだの状態を常に感じることが大切です。

### ⑦ 調和

どうしたら骨や筋肉を正しい位置に戻せるかを考え、エクササイズをコーディネートしましょう。

### ⑧ ニュートラル

ニュートラル・ポジション(p.30)を意識しながら行ないます。背骨は自然なS字ラインを保ちましょう。

PART

# 2

# ピラティスをはじめよう

ピラティスの基礎知識を理解したら、さっそくからだを動かしてみましょう。ここでは、ピラティスを行なううえで欠かせない、ウォーミングアップやクールダウンをはじめ、初心者がマスターしておきたい基本の動きを紹介します。

指定の回数を目安に、体力や体調に合わせて行ないます。ただし、初心者は無理をせず、回数よりもからだのどこに働きかけているのかを意識しながら、ていねいに行ないましょう。



CamScannerでスキャン

# ウォームアップ

本格的にピラティスを行なう前に、短時間で簡単にできるウォームアップでからだをほぐしましょう。からだの大切な骨や筋肉を意識して動かし、からだを温めておきましょう。

## 手先からお尻までの体側を伸ばす

### ウォームアップ サイド・ストレッチ（マーメイド）

▶難易度 ★☆☆☆☆

▶回数 3回（上体を左右に曲げるで１回とする）

手先からお尻までの伸びを感じながら、ゆっくりと体側を伸ばしていきます。硬いと感じるほうを多く行なって、左右のバランスを整えましょう。

**1 脚をからだの前と後ろに曲げて座り息を吸う**

左脚をからだの前に、右脚を後ろにそれぞれ曲げて座り、息を吸う。

**2 息を吐きながら左腕を伸ばす**

息を吐きながら、左手で大きな円を描くように右斜め上に手を伸ばし、坐骨から手先までの伸びを感じる。息を吐ききったら、1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう



吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

# 背中の柔軟性を高める



## ウォームアップ 背骨（キャットアンド・キャメル）

▶難易度
★☆☆☆☆

▶回数
1セット（背中を丸め反らせるを5回で1セット）

椎骨ひとつひとつを意識しながら、頭から尾骨までゆっくり伸び縮みさせます。背中の柔軟性を高め、滑らかに動かせるようになります。

### 1 四つんばいになり息を吸う

四つんばいの基本姿勢（オール・フォースp.37）になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら背中を丸める

息を吐きながら、背中全体を丸める。このとき、首から尾骨までの椎骨ひとつひとつが曲がっているのを意識する。丸めきったら、息を吸う。

### 3 息を吐きながら背中を反らせる

息を吐きながら、背中全体を反らせる。このとき、首から尾てい骨までの椎骨ひとつひとつが、伸びているのを意識する。

呼吸に合わせスムーズな動きで、2→3を5回くり返す

最後は、息を吸いながら1の姿勢に戻る



CamScannerでスキャン

## ウォームアップ　股関節（ニー・サークル）

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
3回（右脚右回し左回し各2〜5周→左脚右回し左回し各2〜5周で1回とする）

からだの中心である骨盤の安定性を強化します。骨盤は床と平行に保ったまま、上げた脚のひざで円を描きます。股関節をほぐして、腰まわりを引き締めましょう。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら右脚を上げる

息を吐きながら、ひざを曲げたまま右脚を上げる。ひざから下が床と平行になる位置まで上げたところで、息を吸う。

### 3 息を吐きながら右脚のひざを外側に向けて回す

息を吐きながら、右脚のひざを外側に回転させます。円を描くように一定の速度で2〜5周回し、息を吸って2の姿勢に戻る。

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

# 4 息を吐きながら、右脚のひざを内側に向けて回す

息を吐きながら、右脚のひざを内側に回転させる。円を描くように一定の速度で2～5周回し、息を吸う。

# 5 息を吐きながら脚を下ろす

息を吐きながら、ゆっくりと脚を下ろして1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

**OKポーズ**

3のとき、骨盤はニュートラル・ポジション(p.30)を保ちます。写真のように両手で三角形をつくり、骨盤の左右両端と恥骨の上に置きます。三角形が床と平行になっているか、確認しましょう(p.33参照)。

**NGポーズ**

3のとき、ひざを外側に開きすぎると、骨盤が傾いてしまいます。また、上げた脚のひざの角度は常に90度をキープしましょう。





CamScannerでスキャン

# 肩まわりを柔らかくほぐす

## ウォームアップ 肩（ローテーション・アームス）

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
3セット（順回し2～5周→逆回し2～5周を1セットとする）

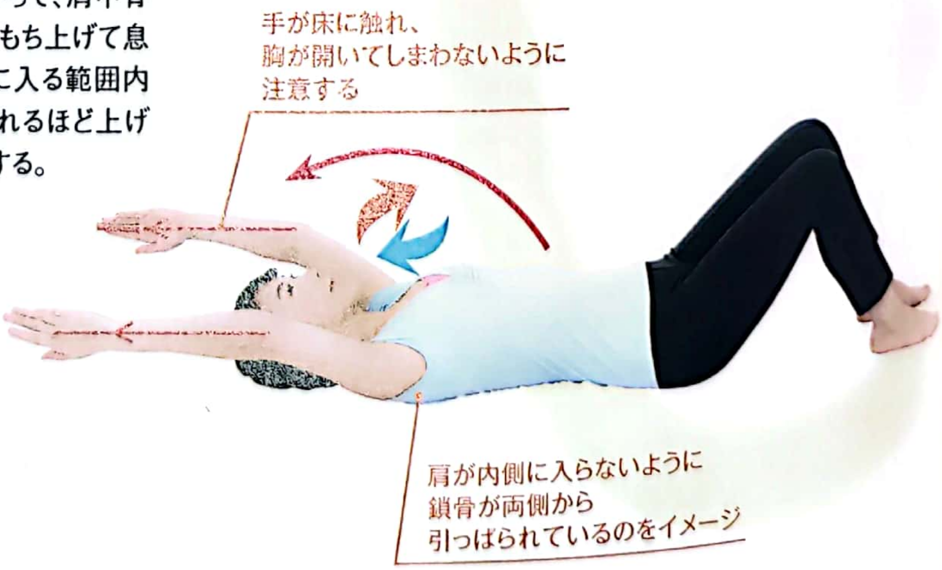
肩を大きく使い、腕をリラックスさせながら広げることで肩まわりをほぐします。肩甲骨と腕の関係を意識しながら、呼吸と合わせリズムよく動かしましょう。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパインp.34）になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら両手を上げる

息を吐きながら、両手を平行に保ち頭の方に向かって、肩甲骨が寄らない程度にもち上げて息を吸う。手は目線に入る範囲内で動かし、床に触れるほど上げすぎないよう注意する。





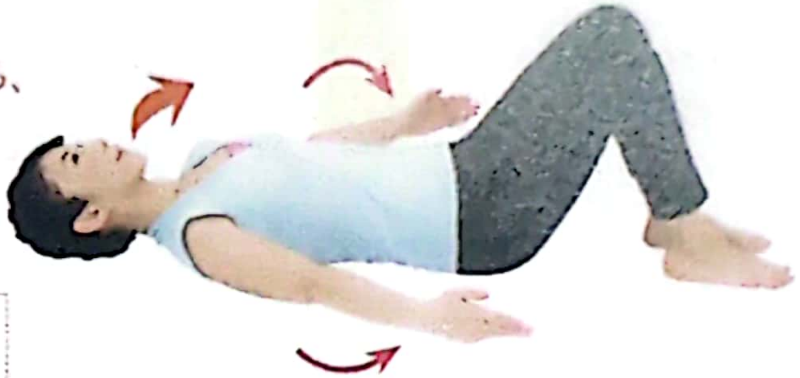
吸う　吐く　からだの動き　目線

## 3 息を吐きながら、両手を左右に広げて回す

息を吐きながら、頭の上まで上げた手を左右に広げて回す。このときも腕は床に触れないようにし、腕は床と平行に保つ。

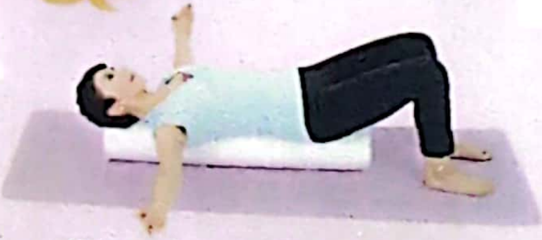
## 4 息を吐き続けながら、両手を元に戻す

息を吐き続けながら、両手を1の位置に戻す。順回し(1→2→3)を2〜5周行なう。



逆回しを2〜5周行ない、1の姿勢にゆっくりと戻る

### 初心者の人は…



肩まわりの広がりを感じにくい人は、背中の中心にフォームローラーを置くとよいでしょう。肩の可動域が広がり、効果がより実感できます。

### NG ポーズ

2のとき、手が床に触れるほど腕を回してしまうと、胸が開いてしまいます。これにより、骨盤や背骨のニュートラル・ポジション(p.30)を保てなくなってしまいます。



CamScannerでスキャン

# 全身を伸ばし、骨盤の位置を正す

## ウォームアップ　ダウンワード・ザ・ドッグ

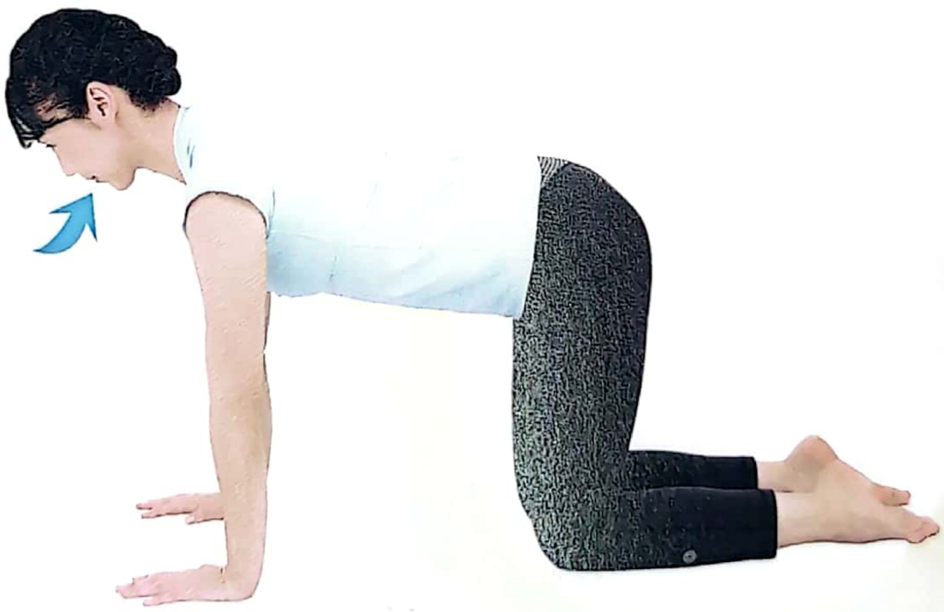
▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
3回(全身の伸び縮みで1回とする)

てのひらと足裏に体重をのせて腕、肩、背中、腰など全身を伸ばします。骨盤や背骨をニュートラル・ポジション(p.30)に保ち、骨盤まわりの動きを意識して行ないましょう。

### 1 四つんばいになり息を吸う

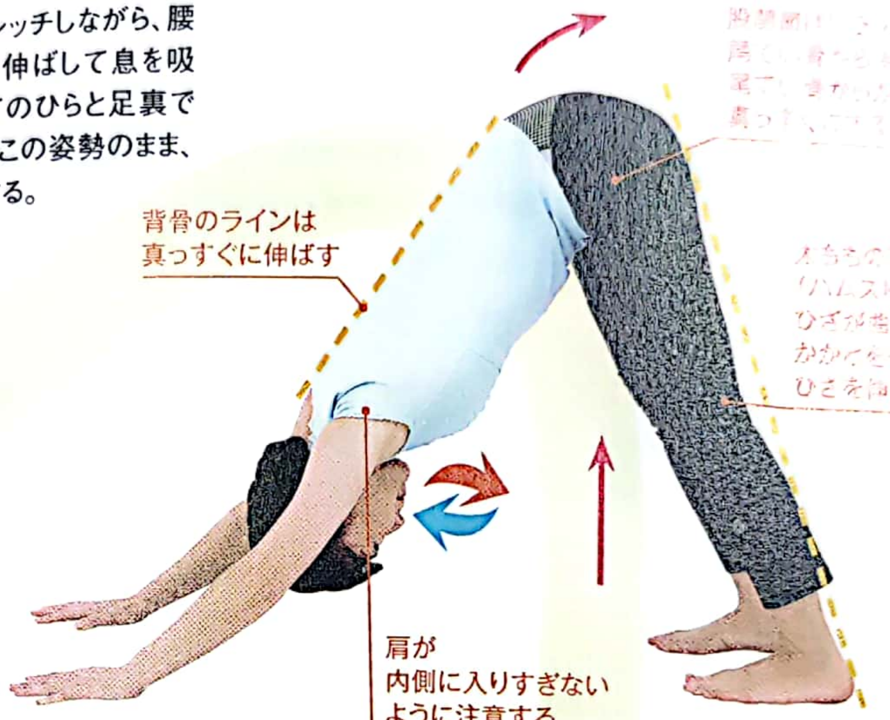
四つんばいの基本姿勢(オール・フォースp.37)になり息を吸う。




吸う　吐く　からだの動き　目線

## 2 息を吐きながらひざを伸ばし、3呼吸キープする

息を吐きながら、背筋を真っすぐに伸ばしたまま、ひざを伸ばす。太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）をストレッチしながら、腰を斜め後方に伸ばして息を吸う。このとき、てのひらと足裏で床を強く押す。この姿勢のまま、3呼吸キープする。




## 3 息を吐きながらお尻をかかとにつけて座り上体を倒して3呼吸

息を吐きながらひざを曲げ、お尻をかかとにつけて座る。ゆっくりと上体を倒し、腕を前に伸ばす。大きく息を吸って、吐きながら全身の力を抜いてリラックスし、3呼吸する。

# 太ももの前側を引き伸ばし、疲れをとる

## ウォームアップ 大腿四頭筋（だいたいしとうきん）のストレッチ

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
2回（左脚5呼吸→右脚5呼吸で1回とする）

太ももの前側（大腿四頭筋）を伸ばします。大腿四頭筋は、からだのなかで一番大きな筋肉です。疲労をためやすい筋肉ですので、習慣的に行なうとよいでしょう。

### 1 片ひざ立ちになり息を吸う

壁から少し離れた位置で、左ひざを床につけ、右脚を前に出して片ひざ立ちになり、息を吸う。

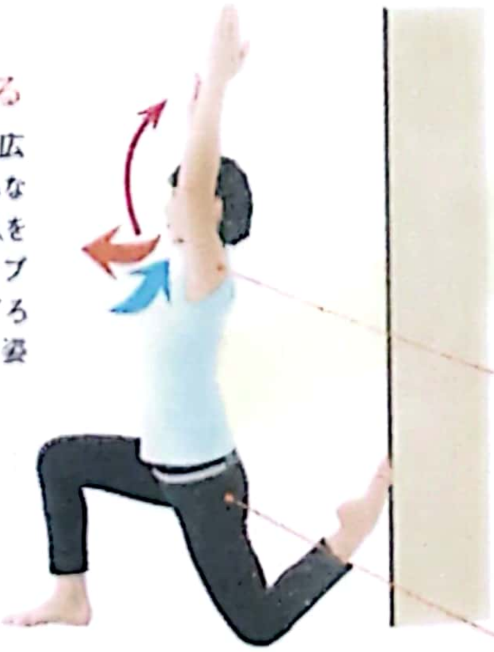
### 2 息を吐きながら、左足の甲を壁に沿わせ、お尻をかかとに近づける

息を吐きながら、からだを壁に近づけ左足の甲を壁に沿わせる。お尻を左足のかかとに近づけて、息を吸う。このとき、無理に近づけようとせず、太ももの前側が気持ちよく伸びる程度に近づける。

### 3 息を吐きながら両手を上げ、5呼吸キープする

息を吐きながら、腕を肩幅に広げて前に伸ばし、平行に保ちながら天井に向けて上げて、息を吸う。この姿勢で5呼吸キープする。息を吐きながら腕を下ろし、からだを壁から離して1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう






吸う　吐く　からだの動き　…目線

CamScannerでスキャン

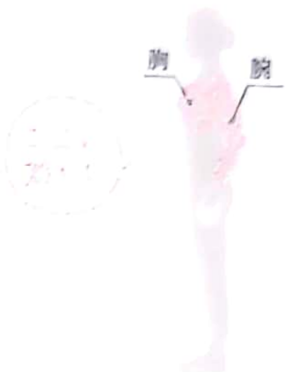
# 胸を開いて肩こりを和らげる

## ウォームアップ 大胸筋のストレッチ



▸ 難易度
★☆☆☆☆

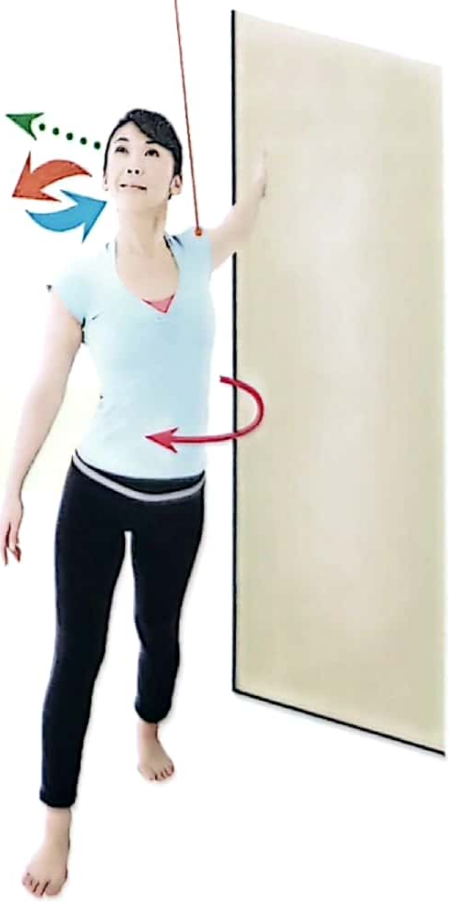
▸ 回数
1回(左脚3呼吸→右脚3呼吸で1回とする)




胸の筋肉(大胸筋)をストレッチし、肩こりや背中のこりを緩和します。大胸筋は、胸をおおうようについている大きな筋肉です。刺激することでバストアップ効果も期待できます。

### 1 壁に対し斜め外向きに立ち、壁側の腕を後方に伸ばして、息を吸う

脚は肩幅よりやや広く前後に開き、壁に対して斜め外向きに立つ。壁側の腕を斜め後方に伸ばして、てのひら全体を壁に押しつけ、息を吸う。




### 2 息を吐きながら、からだをねじり、胸を開いて3呼吸キープする

息を吐きながら、からだを壁と反対方向にねじり、胸の筋肉(大胸筋)を大きく開く。手の位置とからだの向きを調節し、筋肉が気持ちよく伸びる場所が見つかったら、そこで3呼吸キープする。

反対側も同様に行なう



CamScannerでスキャン

# はじめに行ないたいピラティス

ピラティスのなかでも、もっとも重要なものを紹介します。骨盤の向きや股関節の動きなど、ピラティスの基本をマスターすることができるので、はじめに行ないましょう。

## 骨盤の歪みを正し、便秘を和らげる

はじめに行ないたいピラティス

### ペルヴィック・ボウル

▶難易度 ★★☆☆☆

▶回数 1セット(骨盤の上げ下げを5回で1セットとする)

骨盤を正しい位置に導き、お腹を引き締めます。骨盤をボウルに見立て、ボウルに入った水を前後にゆっくりとゆらすつもりで骨盤底筋群をおへその方へ引き上げていきましょう。

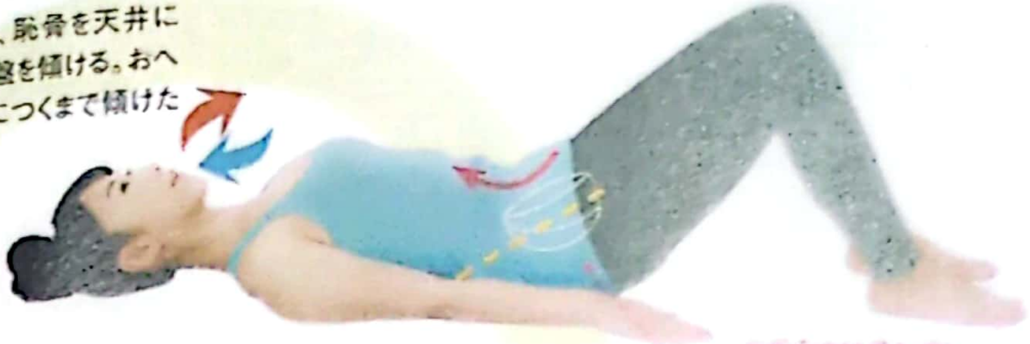
**1 仰向けになり息を吸う**

仰向けの基本姿勢(スーパインp.34)になり、息を吸う。

CamScannerでスキャン

## 2 息を吐きながら恥骨を天井に向ける

息を吐きながら、恥骨を天井に向けるように骨盤を傾ける。おへその裏側が床につくまで傾けたら、息を吸う。




## 3 息を吐きながら尾てい骨を下げる

息を吐きながら、尾てい骨を床に向けるように骨盤を傾ける。尾てい骨が床についたら息を吸って、吐きながら1の姿勢に戻る。

呼吸を止めずに1→3を5回くり返す

最後は、息を吐きながら骨盤を1の位置に戻す

### 初心者の人は…

骨盤の動きがつかみにくい人は、空気を半分くらい抜いたエクササイズボールを腰の下に置いてみましょう。骨盤の動きがスムーズになり、位置がつかみやすくなります。

### NGポーズ

2のとき、お尻の筋肉で骨盤を引き上げるのではありません。腹筋を使って骨盤を引き上げ、お尻は自然に上がるように意識します。また、ひざが開いてしまわないように注意しましょう。



CamScannerでスキャン

はじめに行ないたいピラティス

# ペルヴィック・クロック

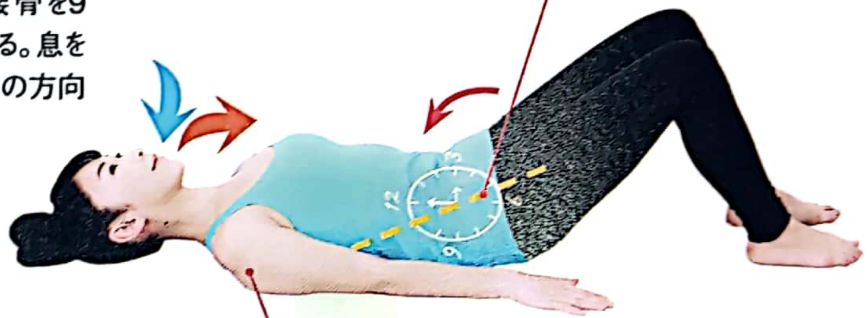
▶難易度 ★★☆☆☆

▶回数 3回（骨盤を右回り2～5周→左回り2～5周で1回とする）

腹筋を使って、お腹の真ん中を中心に骨盤を回転させます。骨盤周辺の筋肉をほぐし、腹筋のエクササイズに備えます。自分の骨盤に時計盤をイメージして行ないましょう。

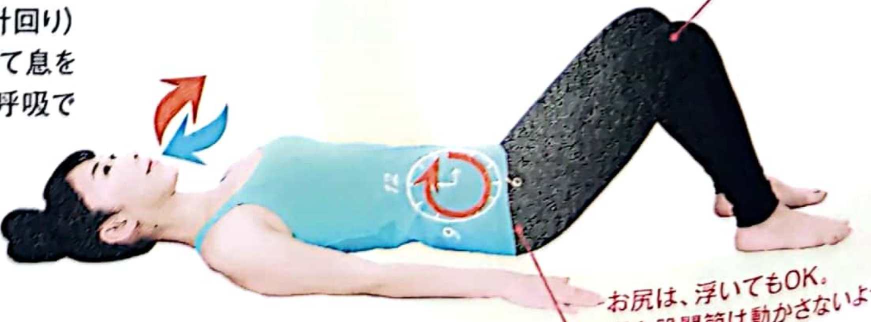
## 1 仰向けになり息を吸う。息を吐きながら、恥骨を天井に向ける

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり息を吸う。骨盤に時計盤をイメージし、おへそを12時、恥骨を6時、右の腰骨を9時、左の腰骨を3時とする。息を吐きながら、骨盤を12時の方向へ傾けて、息を吸う。




## 2 息を吐きながら骨盤を右回りに回す

息を吐きながら、骨盤を時計盤の12時→3時→6時→9時→12時の順に右回り（時計回り）にゆっくりと2～5周回して息を吸う。慣れてきたら、ひと呼吸で一周させる。



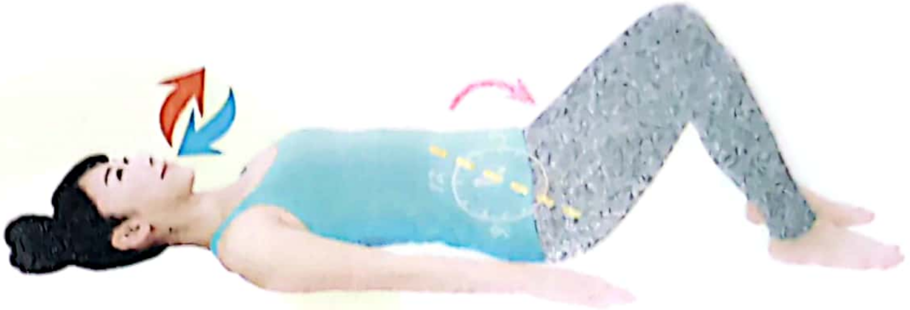

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら恥骨を床に向ける

息を吐きながら骨盤を6時の方向へ傾けて、息を吸う。



## 4 息を吐きながら骨盤を左回りに回す

息を吐きながら、骨盤を時計盤の12時→9時→6時→3時→12時の順に左回り（反時計回り）にゆっくりと2〜5周回す。慣れてきたら、ひと呼吸で一周させてニュートラル・ポジション（p.30）に戻る。

### 初心者の人は…

骨盤をスムーズに回せない人は、腰の下にエクササイズボールを敷いて行なうと、よりスムーズに骨盤を動かせます。

### NGポーズ

骨盤を回すことに集中しすぎて太ももに力が入り、脚が動いてしまうとお腹の動きを意識できません。太ももと股関節はリラックスさせ、骨盤だけを動かしましょう。



CamScannerでスキャン

# ウエストを引き締め、全身をほぐす

はじめに行ないたいピラティス

## ニー・スウェイ

▶難易度

★★☆☆☆

▶回数

3回(左脚→右脚で1回とする)

脚を股関節から動かすという意識を身につけます。骨盤や股関節の動きがスムーズになり、歩き方も美しくなります。ウエストや腰まわりの引き締め効果も。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパインp.34)になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら右ひざを開く

息を吐きながら右ひざを開く。骨盤が右下に傾いてしまわない程度に開いたら、息を吸う。このとき、股関節を意識しながら、ゆっくりと動かすことを意識する。

吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら右ひざを閉じる

息を吐きながら、右ひざを閉じる。このとき、骨盤は動かさず、股関節を意識しながら、ゆっくりと閉じることを意識する。

**反対側も同様に行なう**

**OK ポーズ**

2のとき、骨盤は床と平行に保ちます。写真の位置に手を置いて、骨盤が水平になっているか確かめながら行なうとよいでしょう。

**NG ポーズ**

2のとき、右側に骨盤が傾きがちです。骨盤が傾いてしまうところまで脚を開かないように注意しましょう。



CamScannerでスキャン

# お腹、脚の筋肉を鍛える

はじめに行ないたいピラティス

## ニー・ホールド

▶難易度 ★★☆☆☆

▶回数 3回(右脚→左脚で1回とする)

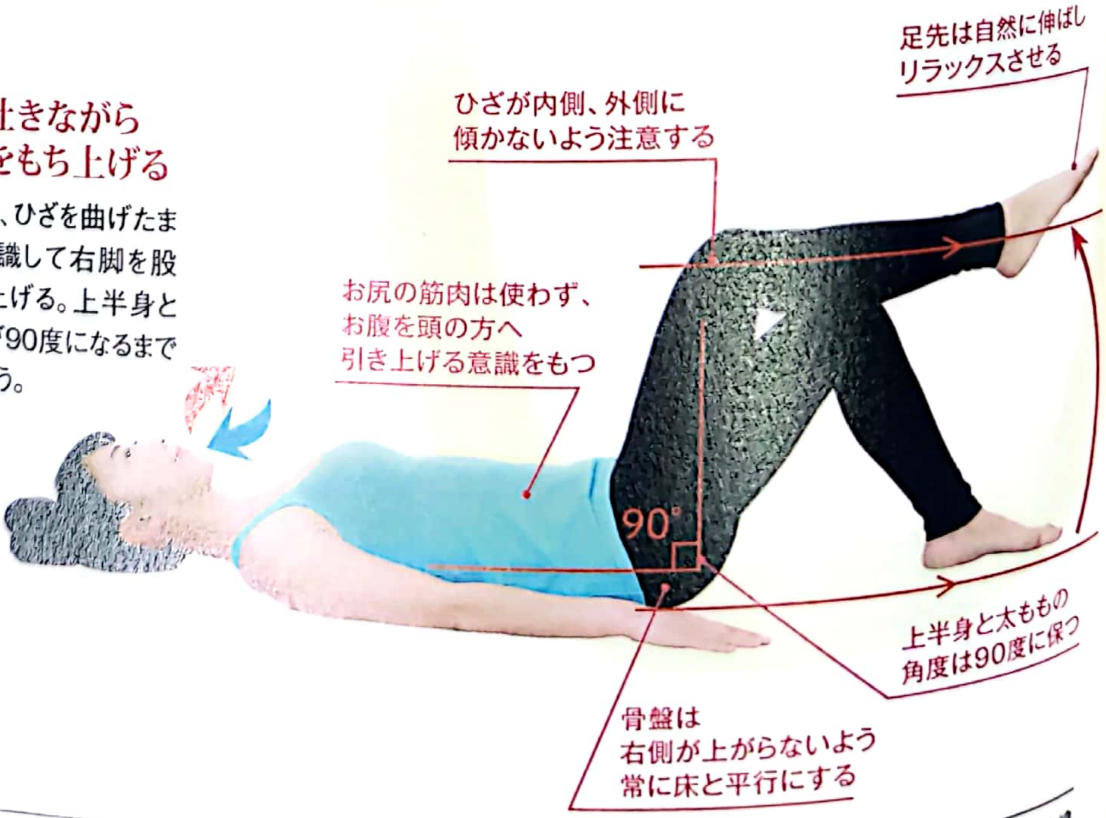
骨盤をニュートラル・ポジション(p.30)に保ったまま、脚を交互にもち上げます。股関節から脚を動かす感覚が身につくため、歩くときの脚の運びが美しくなります。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパインp.34)になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら右脚をもち上げる

息を吐きながら、ひざを曲げたまま大腰筋を意識して右脚を股関節からもち上げる。上半身と太ももの角度が90度になるまで上げて、息を吸う。






吸う 吐く からだの動き 目線

# 3 息を吐きながら右脚を下ろす

息を吐きながら、ひざの角度を保ったまま、右脚を股関節からゆっくりと下ろす。

反対側も同様に行なう

2 のとき、脚を上げることに集中しすぎると、骨盤が傾いてしまいます。骨盤は床と平行に保ったまま、大腿骨が股関節に対して90度を保つようにしましょう。これは、股関節が一番リラックスできる位置といわれています。





CamScannerでスキャン

# 肩や首のこりをほぐす

はじめに行ないたいピラティス

## ショルダー・ドロップ

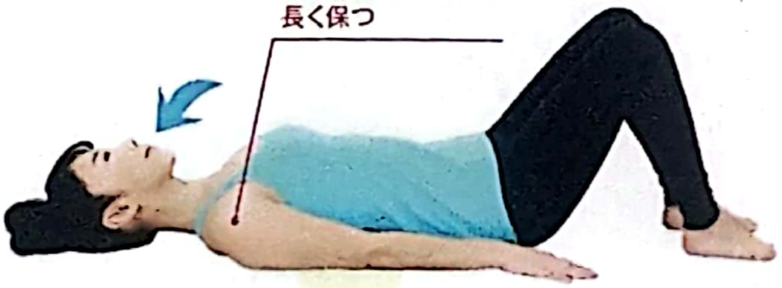
▶難易度 ★★☆☆☆

▶回数 3セット(肩の上げ下げを4回くり返すのを1セットとする)

上半身の緊張をほぐし、リラックスさせます。デスクワークなどで肩や首のこりに悩む人にはもちろん、目覚めやお休み前のリラックスにもおすすめです。

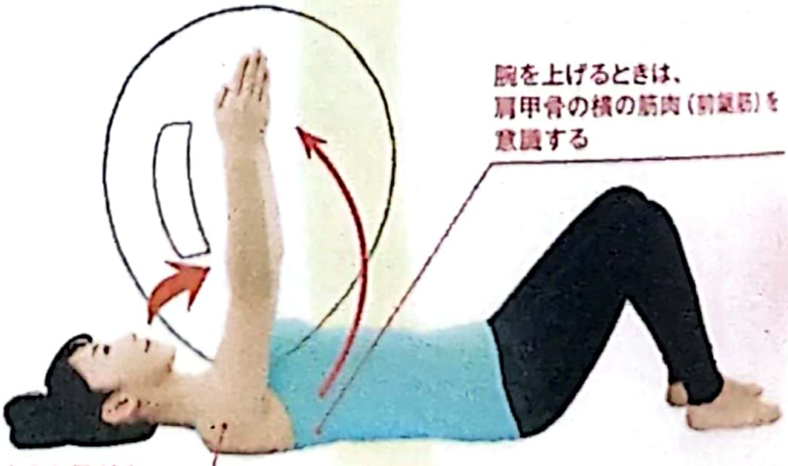
### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。



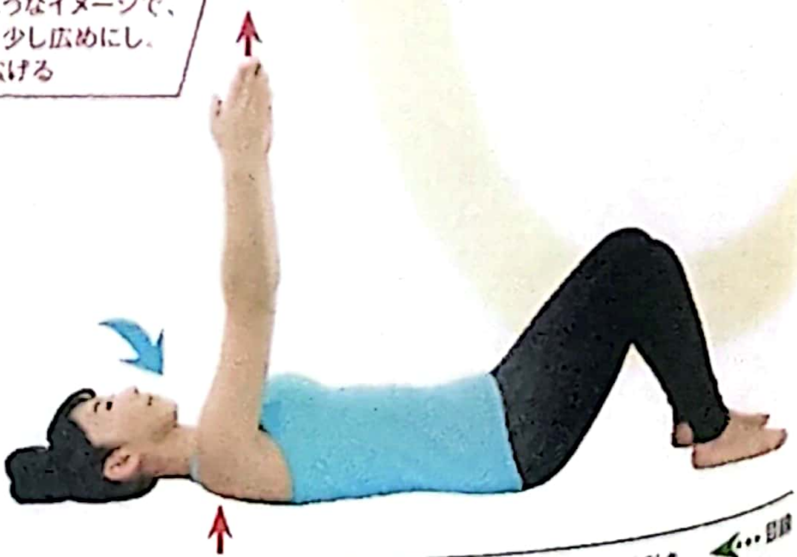

### 2 息を吐きながら両手を上げる

息を吐きながら、両手を肩幅より少し広めに保ち、体側に沿って天井に向けて上げる。




### 3 息を吸いながら肩をもち上げる

息を吸いながら、肩が床から離れるまで手を天井に伸ばす。



吸う　吐く　からだの動き

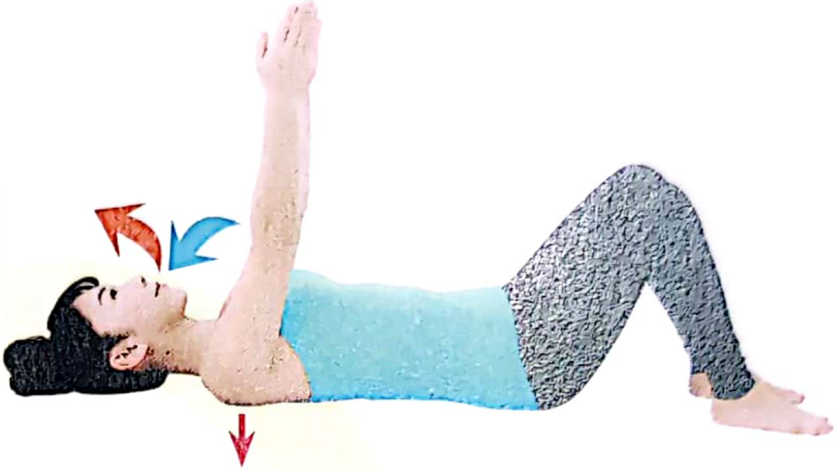


CamScannerでスキャン

# 4 息を吐きながら肩を下ろす

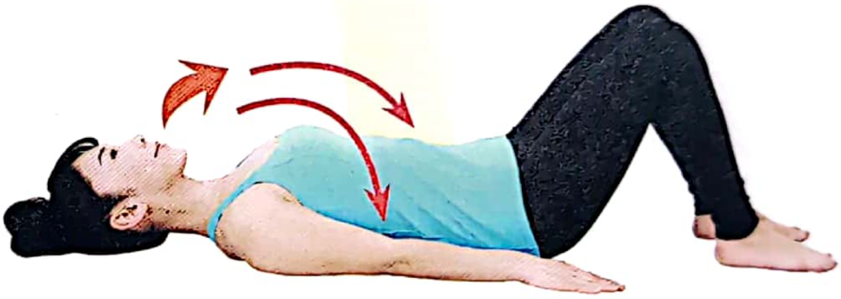
息を吐きながら、肩を床に沈めて息を吸う。

両手を天井に上げたまま、呼吸に合わせて3→4を4回くり返す



# 5 息を吐きながら腕を下ろす

息を吐きながら、肩幅をキープしたまま両腕をゆっくりと下ろす。



**OK ポーズ**

2～4で、上げた両手の幅は、肩幅より少し広めをキープしましょう。肩の可動域が広がります。

**NG ポーズ**

2～4で両手を上げるときに肩をすぼめ、両腕の距離が近づいてしまうと左右の肩甲骨が広がって、肩や首に力が入りやすくなってしまいます。





CamScannerでスキャン

# クールダウン

ピラティスを行なったあとは、クールダウンをして使った筋肉をケアしましょう。温まったからだの熱を下げ、筋肉の疲れをとっておくと、次にピラティスを行なうとき、動きやすくなります。

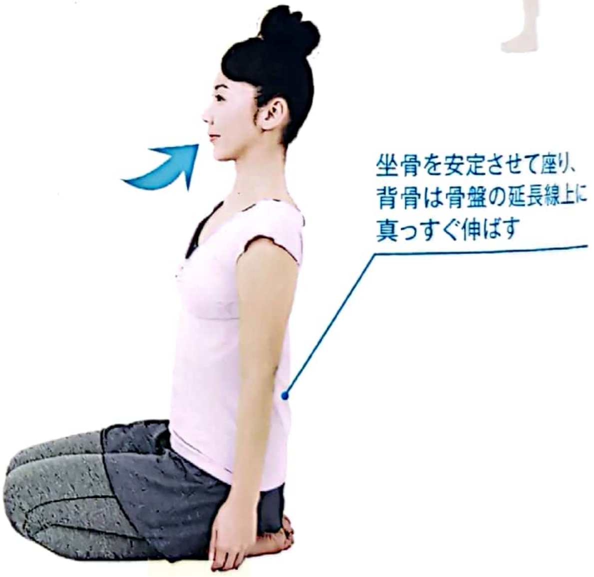
## 腰の負担を和らげ、全身をリラックスさせる

### クールダウン　レスト・ポジション

▶難易度
★★★★★

▶回数
1 回(上体を倒して3呼吸を1回とする)

腰や首の筋肉をゆるめ、全身をリラックスさせて疲労回復を促すピラティスです。腰を反らせるピラティスを行なった後に、ゆったりとした呼吸とともに行ないましょう。

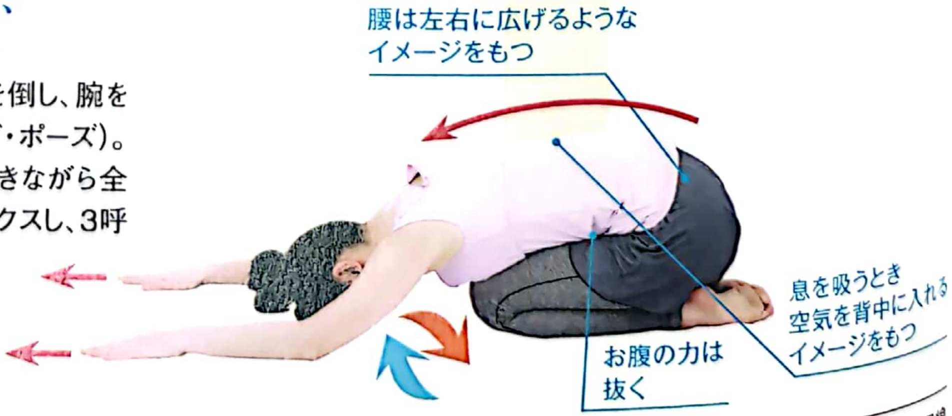



**1** 正座になり息を吸う

正座になり、息を吸う。

**2** 息を吐きながら上体を倒し、3呼吸する

息を吐きながら上体を倒し、腕を前に伸ばす(チャイルド・ポーズ)。大きく息を吸って、吐きながら全身の力を抜いてリラックスし、3呼吸する。




吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

肩まわりの筋肉をほぐし、全身をリラックスさせる

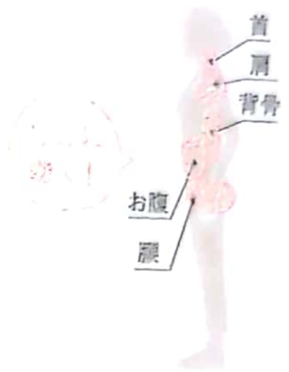
クール
ダウン

# アーム・サークル

▶難易度
★☆☆☆☆

▶回数
1セット(右向き連続5回→左向き連続5回を1セットとする)

肩まわり、背中、腰の筋肉を動かし、からだ全体をストレッチします。呼吸とともに腕を大きく回し、上体をひねりましょう。全身のリラックスに最適です。




## 1 横向きになり、両腕を前に伸ばす

右体側を下にして横向きになり、両腕を前に伸ばし、てのひらを合わせて、息を吸う。

## 2 息を吐きながら上の手を頭の方にもち上げる

息を吐きながら、上の手を頭の方にもち上げて、息を吸う。

## 3 息を吐きながら上の手をからだの横まで回す

息を吐きながら上体をひねり、上の手をからだの横まで回して息を吸う。このとき、骨盤は傾いてもよいので、気持ちよいところでお腹と背骨をひねる。顔は天井に向ける。

## 4 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら手を元の位置に戻し、姿勢を整える。

呼吸に合わせて
1→4を5回くり返す

反対側も同様に行なう



CamScannerでスキャン

COLUMN
1

# ピラティスとヨガはどう違うの？

**ピラティスとヨガは、似ているものと思っている人が多いですが、実は異なるエクササイズです。それぞれの特徴をみてみましょう。**

## 歴史

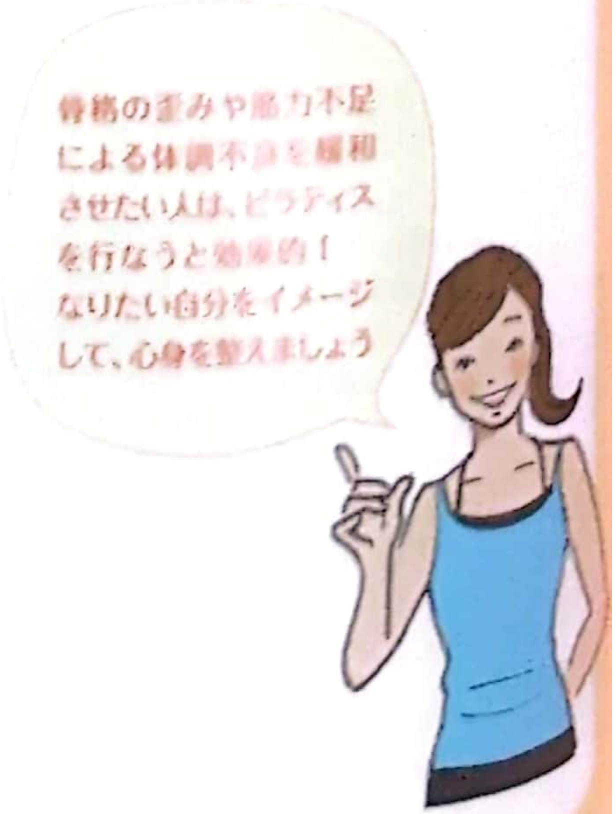
ピラティスは、第一次世界大戦時に負傷した兵士のリハビリとして、ドイツ人のピラティス氏が考案しました。ヨガや体操、古代身体修練法などが融合されています（p.22-23参照）。一方、ヨガの起源は約4500年前にさかのぼります。古代インド発祥のヒンドゥー教の修行として行なわれ、瞑想によって精神統一を行ない、悟りを学ぶことを目指しています。

## 呼吸

ピラティスの呼吸法は、鼻から息を吸って口から息を吐きます（p.32-33参照）。一方、ヨガは鼻から息を吸って鼻から息を吐く呼吸が基本です。どちらも深い呼吸をするので、筋肉や神経をほぐし、リラックスすることができます。また、副交感神経を刺激し、からだの集中力を高める効果もあります。

## 効用

ピラティスは骨格を意識し、コアの筋肉を鍛え、からだの歪みを整える身体づくりが基礎となっています。一方、ヨガは呼吸とポーズによる、精神的なリラクゼーションと、しなやかな身体づくりが基礎となっています。どちらも心身のバランスを整え、健康的な身体づくりを目指している点が共通しています。



PART
# 3

# 部位別のピラティス

ここからは、部位別に効くピラティスを紹介します。普段気になっている部位のピラティスを集中的に行なったり、自分のレベルに合わせて各部位のピラティスを組み合わせたりするとよいでしょう。
ピラティスでもっとも重要な筋肉は腹筋なので、どの部位を鍛える場合であっても、腹筋を常に意識し正しいポジションで行なうことが大切です。慣れるまでは、回数を減らしても OK。自分のからだの声を聞きながら、自分のペースで継続しましょう。
シェイプアップはもちろん、正しいからだの動かし方を身につけて、疲れにくいからだを目指しましょう。



CamScannerでスキャン

# お腹

お腹まわりの筋肉全般を強化するピラティスを紹介します。ぽっこりお腹を解消したり、ウエストのくびれをつくったりしながら、お腹にたまりがちな脂肪を集中して燃焼させましょう。

## お腹のコアな筋肉を鍛え、ぽっこりお腹を引き締める

### お腹　サーヴィカル・ノッド、サーヴィカル・カール

▶難易度
★★★★★

▶回数
5回（上体の上げ下げで1回とする）

お腹のコアな筋肉だけでなく首から背骨のラインを美しく整えます。息を吐きながら首の骨から椎骨をひとつひとつ曲げていくのを意識して、ゆっくりと行ないましょう。

**1** 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり、息を吸う。

吸う　吐く　からだの動き　目線

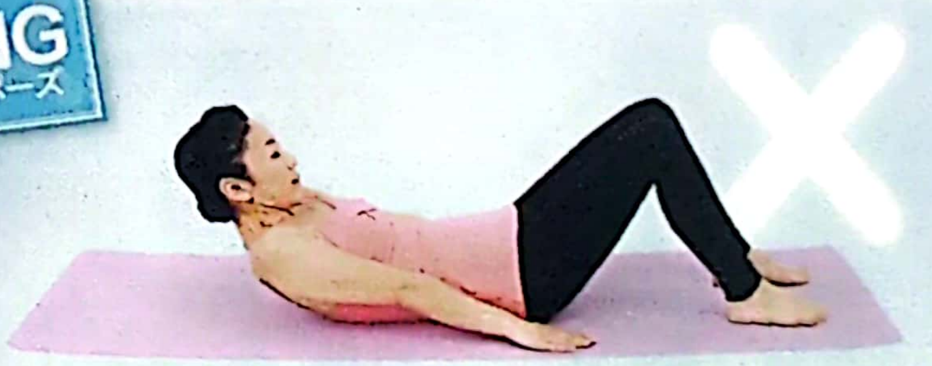
## 2 息を吐きながら上体をもち上げる

息を吐きながら、頭頂からうなずくように上体をみぞおちあたりまでもち上げる。このとき、椎骨ひとつひとつを曲げるのを意識する。上体を上げきったら、息を吸う。

## 3 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、ゆっくりと1の姿勢に戻る。

**NG ポーズ**



2のとき、首や肩の力で頭を起こそうとすると、胸がつまって肩が縮んでしまいます。勢いで行なうのではなく、腹筋を使って呼吸とともにゆっくりと上体をもち上げていきましょう。



CamScannerでスキャン

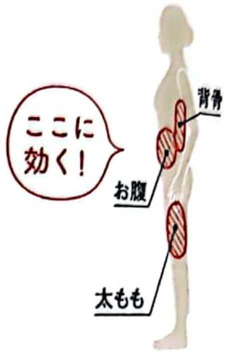
# お腹、太ももを引き締め血行を促進する

## お腹　ハンドレッド

▶難易度
★★★★☆

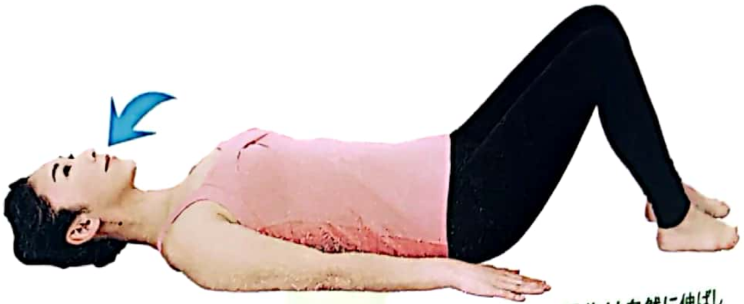
▶回数
5～10セット(腕の上げ下げ10回を1セットとする)

両脚と頭を上げて手を細かく上下させ、お腹を中心に血行を促進します。反動で行なうのではなく、腹筋を意識して骨盤は床と平行に保ちながら、ていねいに動かしましょう。



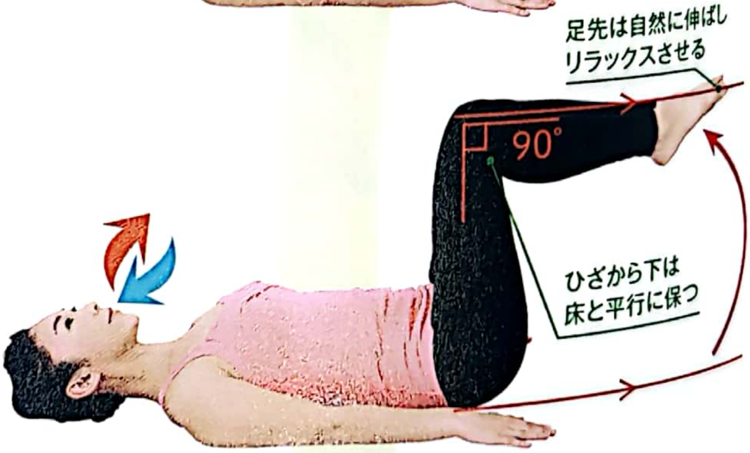

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。



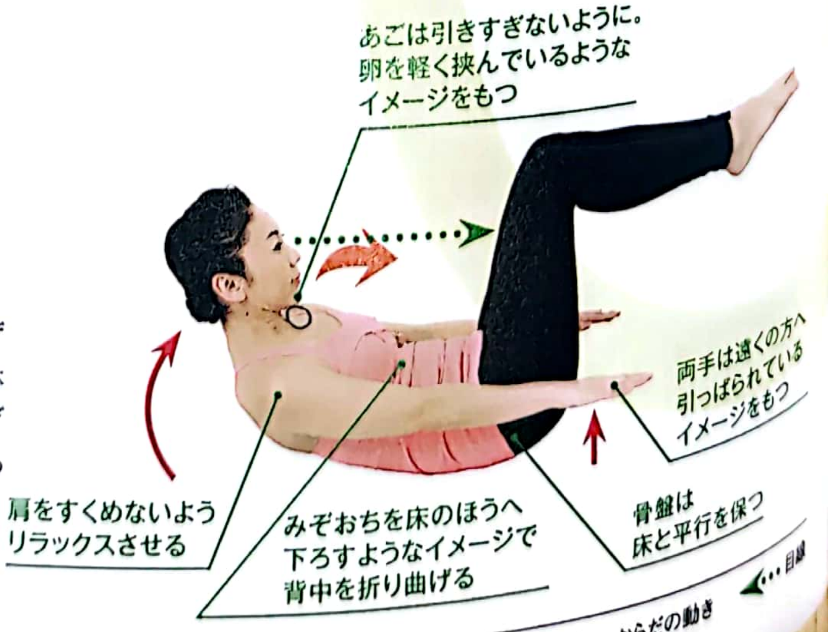
### 2 息を吐きながら片脚ずつ上げる

息を吐きながら、右脚、左脚と片脚ずつ股関節から上げる。ひざは90度に曲げ、両脚をそろえて息を吸う。




### 3 息を吐きながら両手、頭を上げる

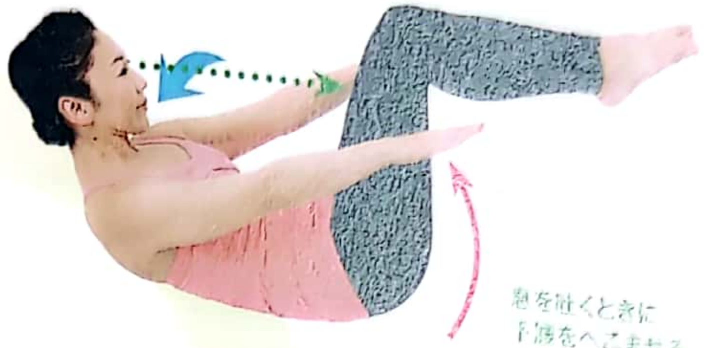
息を吐きながら、頭頂からうなずくように腹筋を意識しながら上体をみぞおちあたりまでもち上げる。同時に両手を肩の高さくらいの位置で床から浮かせる。




吸う　吐く　からだの動き　目線

## 4 息を吸いながら両手を上げる

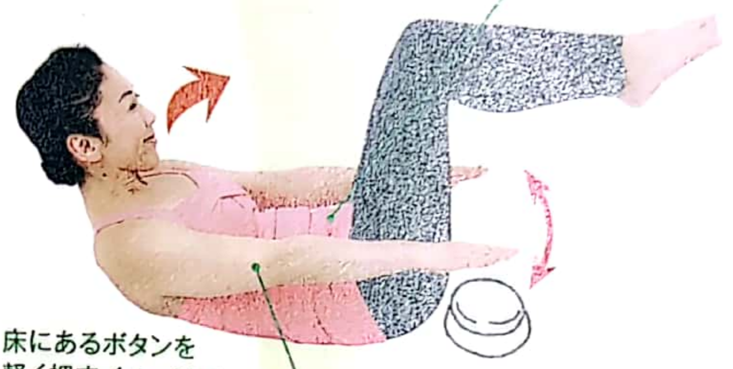
息を吸いながら、目線と同じくらいの高さまで両手を上げる。



## 5 息を吐きながら両手を下げる

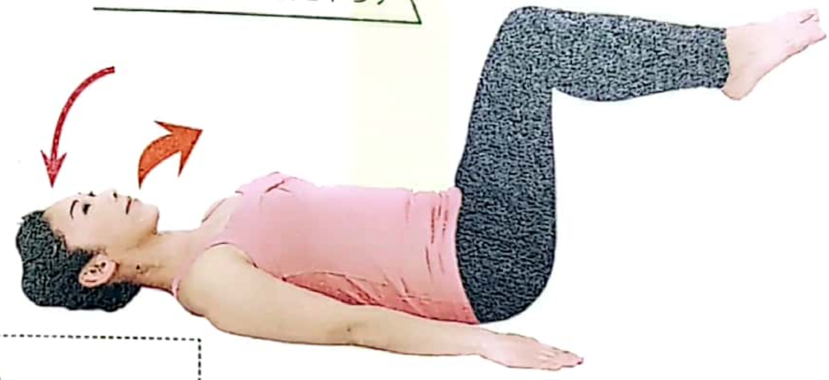
息を吐きながら、ひじを伸ばしたまま、両手を床に触れないところまで下げる。

**呼吸に合わせて4→5を10回くり返す**




## 6 息を吐きながら頭と手を下ろす

手の上げ下げを10回くり返したら、息を吐きながらゆっくりと頭と手を下ろす。



**2セット目以降を行なうときは、脚を上げたまま息を吸い、3→6をくり返す**

**最後は、息を吐きながら脚を下ろして1の姿勢に戻る**

### NG ポーズ

4、5のとき、手を反動で動かしてしまうと姿勢がくずれてしまい、腹筋を効果的に鍛えることができません。骨盤は床と平行に、太ももは引き寄せすぎず床と垂直に保ち、正しい姿勢で腹筋に働きかけましょう。



CamScannerでスキャン

# たるんだお腹や太ももを引き締める

## お腹　シングル・レッグ・プレパレーション

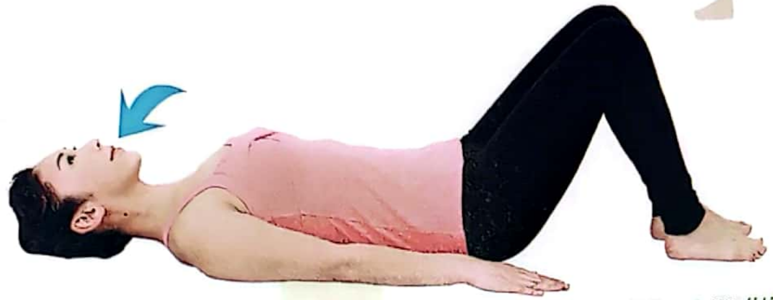
▶難易度
★★★☆☆

▶回数
3〜5セット(脚を左右交互に入れかえて10回を1セットとする)

ウエスト周りや太ももの筋肉を引き締めて、ボディラインをすっきりとさせます。脚をリズムよくスムーズに動かし、からだ全体のバランスを整えましょう。

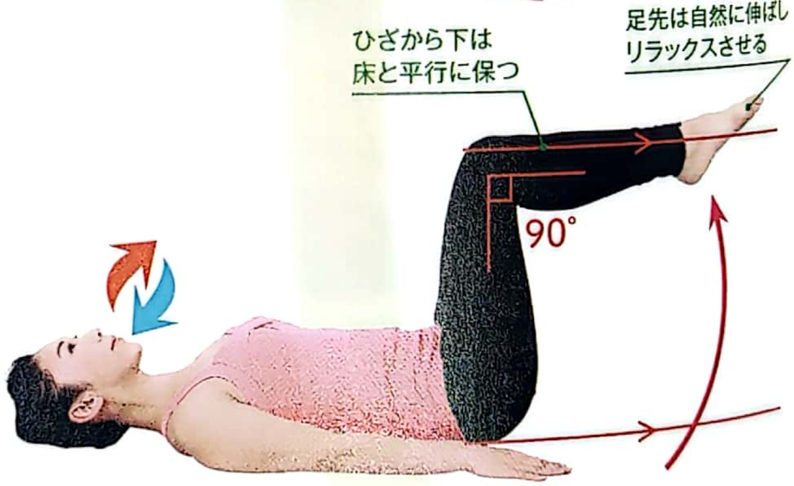
### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。



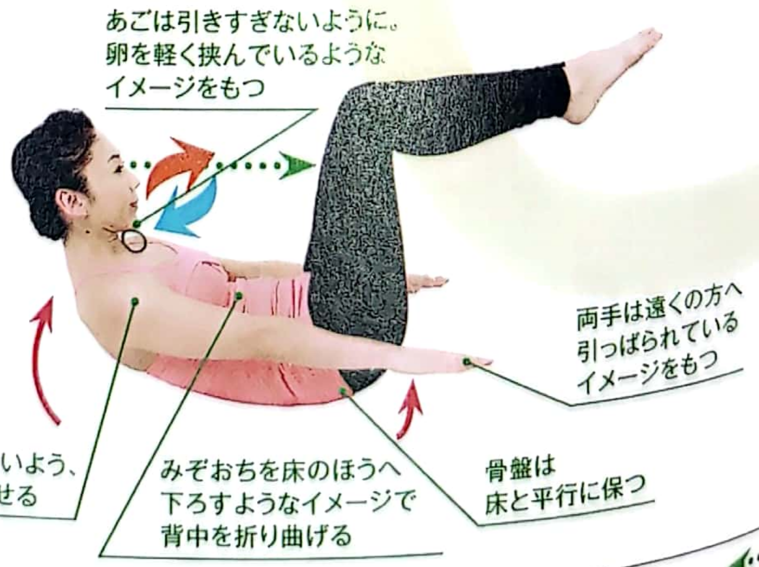
### 2 息を吐きながら片脚ずつ上げる

息を吐きながら、右脚、左脚と片脚ずつ股関節から上げる。ひざは90度に曲げ、両脚をそろえて息を吸う。




### 3 息を吐きながら両手、頭を上げる

息を吐きながら、頭頂からうなずくように腹筋を意識しながら上体をみぞおちあたりまでもち上げる。同時に両手を肩の高さくらいの位置で床から浮かせて息を吸う。




吸う　吐く　からだの動き　目線

## 4 息を吐きながら左脚を伸ばす

息を吐きながら、右ひざを胸に引き寄せ、左脚を斜め45度前方に伸ばし、息を吸う。

## 5 息を吐きながら右脚を伸ばす

息を吐きながら左脚を元に戻し、息を吸う。次に息を吐きながら、右脚を斜め45度前方に伸ばして、息を吸う。

**呼吸に合わせて4→5を10回くり返す。10回くり返したら、息を吐きながらゆっくりと頭を下ろす**

**2セット目以降を行うときは、脚を上げたまま息を吸い、3→5をくり返す**

**最後は、息を吐きながら脚をゆっくりと下ろして1の姿勢に戻る**

### 初心者の人は…

上体をもち上げるのがつらい人は、上体をマットにつけたまま、脚だけを動かしましょう。

# たるんだお腹や二の腕を引き締める

## お腹 シングル・レッグ・ストレッチ

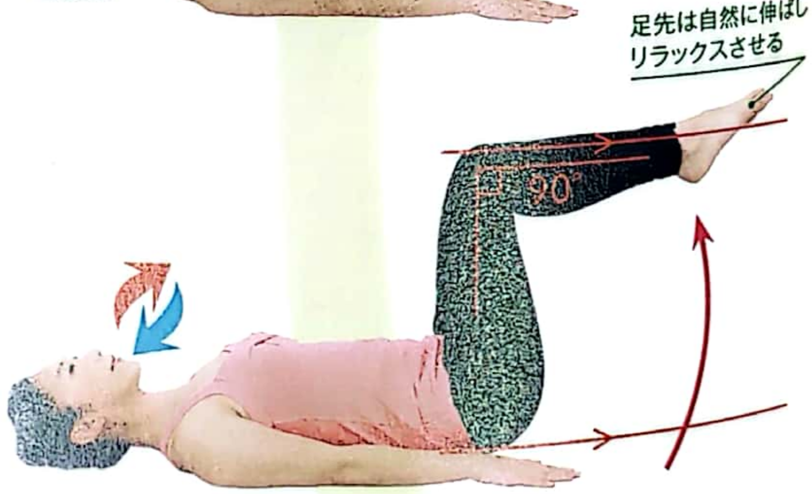
▶難易度 ★★★☆☆

▶回数 3～5セット（脚を左右交互に入れかえて10回を1セットとする）

ウエスト周りや太ももの筋肉を引き締めて、ボディラインをすっきりとさせます。手と脚をリズムよく動かすことで、からだ全体のバランス力が身につきます。

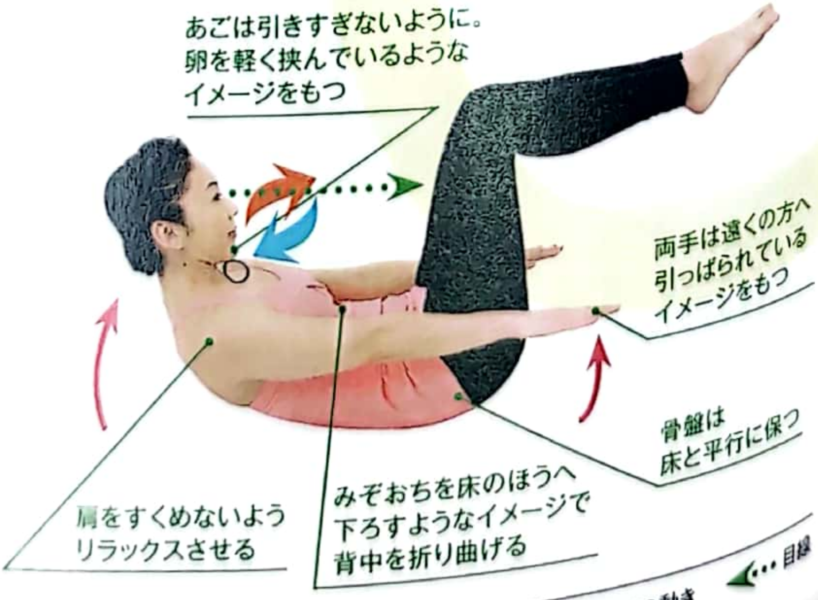
### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり、息を吸う。




### 2 息を吐きながら片脚ずつ上げる

息を吐きながら、右脚、左脚と片脚ずつ股関節から上げる。ひざは90度に曲げ、両脚をそろえて息を吸う。




### 3 息を吐きながら両手、頭を上げる

息を吐きながら、頭頂からうなずくように腹筋を意識しながら上体をみぞおちあたりまでもち上げる。同時に両手を肩の高さくらいの位置で床から浮かせて、息を吸う。

目線　からだの動き　吐く　吸う

## 4 息を吐きながら左脚を伸ばす

息を吐きながら、右ひざを胸に引き寄せ、左脚を斜め45度前方に伸ばす。左手は右ひざ、右手は右足首にそえて、息を吸う。

## 5 息を吐きながら、左右の脚と手を入れかえる

息を吐きながら、左ひざを胸に引き寄せ、右脚を斜め45度前方に伸ばす。右手は左ひざ、左手は左足首にそえて、息を吸う。

呼吸を止めずに4→5を10回くり返す

## 6 息を吐きながら手と頭を下ろす

脚の入れかえを10回くり返したら、息を吐きながら、ゆっくりと頭と手を下ろす。

2セット目以降を行なうときは脚を上げたまま息を吸い、3→6をくり返す

最後は、息を吐きながら脚をゆっくりと下ろして1の姿勢に戻る

# お腹の奥の筋肉を強化し、内臓を活性化する

## お腹　ダブル・レッグ・ストレッチ

▶難易度
★★★★★

▶回数
3〜7回(腕を1周させて1回とする)

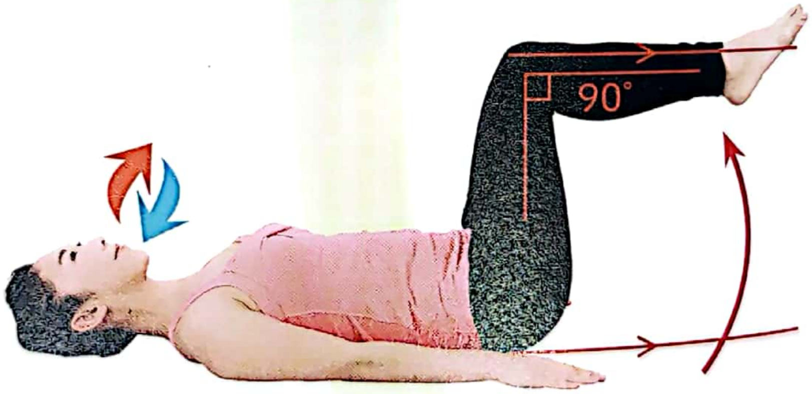
ある程度、腹筋がついてきたら挑戦したいハードなエクササイズです。肩、お尻の筋肉を意識しながら手脚を上げて、お腹の奥の筋肉を強化します。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。

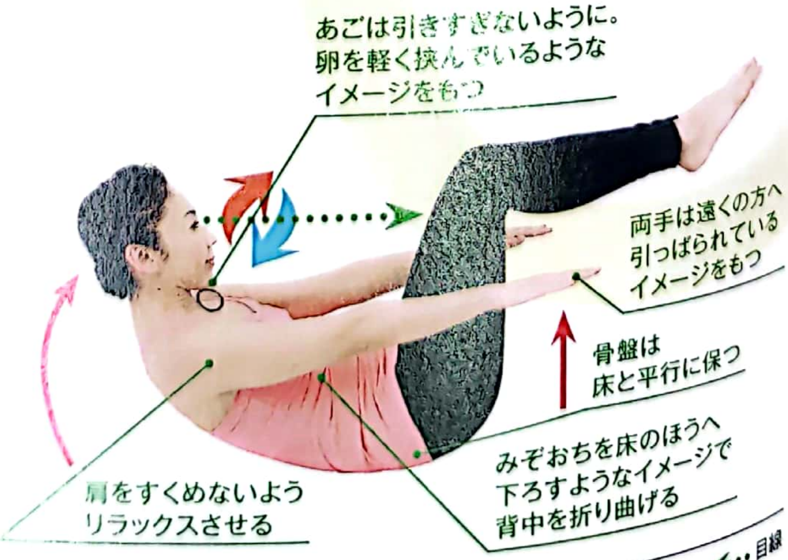
### 2 息を吐きながら片脚ずつ上げる

息を吐きながら、右脚、左脚と片脚ずつ股関節から上げる。ひざは90度に曲げ、両脚をそろえて息を吸う。




### 3 息を吐きながら両手、頭を上げる

息を吐きながら、頭頂からうなずくように腹筋を意識しながら上体をみぞおちあたりまでもち上げる。同時に両手を肩の高さくらいの位置で床から浮かせて、息を吸う。




吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

## 4 息を吐きながら手脚を伸ばす

息を吐きながら両手は後ろに伸ばし、両脚は斜め45度前方に伸ばす。

## 5 息を吐き続けながら、手をからだの横を通って回し、ひざを軽く曲げる

息を吐き続けながら、手で円を描くように、からだの横を通って一周させ、脚の方へ回す。それと同時に両ひざを軽く曲げる。このとき、上半身をさらにひざの方へ引き寄せる。息を吸いながら3の姿勢に戻す。

**2回目以降行なうときは、頭を上げたまま3→5をくり返す**

**最後は、息を吐きながら脚をゆっくりと下ろして1の姿勢に戻る**

### 初心者の人は…

腹筋が弱く上体をもち上げにくい人は、上体は床につけたまま手と脚を動かすだけでもOK。

### NGポーズ

4のとき、回した手が床に近づきすぎると、胸が反ってしまいます。骨盤や背骨の正しい位置が保てなくなってしまうので注意しましょう。



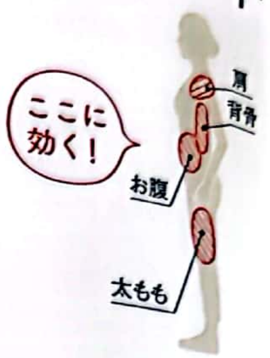
CamScannerでスキャン

## お腹　ティーザー・ウィズ・ニース・ベンド

▶難易度
★★★★★

▶回数
3～5セット(脚の上げ下げ2回を1セットとする)

腹筋を使いながらからだを動かし、ハードな姿勢をキープします。しなやかで持続力のある腹筋を鍛えることができ、からだのバランス感覚を高めることができます。




### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパインp.34)になり、息を吸う。

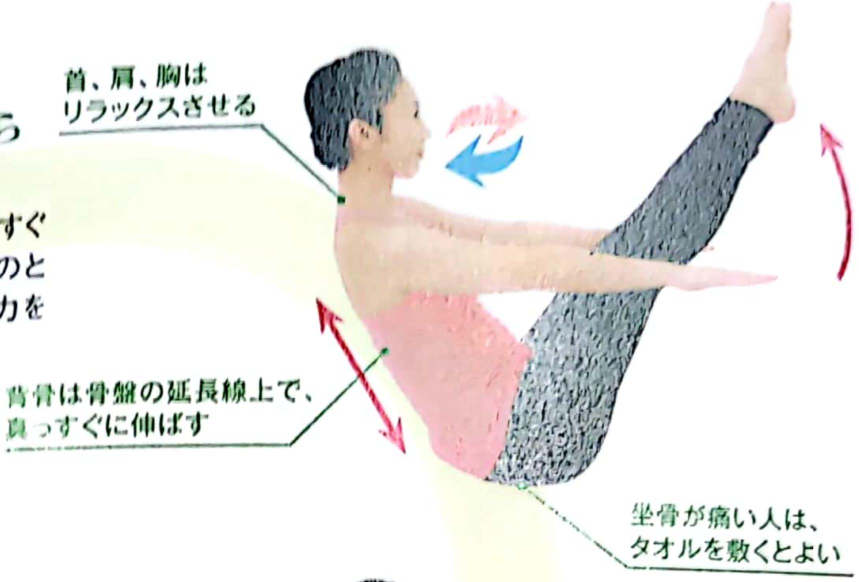
### 2 息を吐きながら上体と脚をもち上げる

息を吐きながら、頭、肩、腰の順に腹筋を使って上体を起こす。このとき、椎骨ひとつひとつを動かすのを意識する。同時にひざは軽く曲げたまま、脚をもち上げ胸に引き寄せる。手は足先の方へ伸ばし、息を吸う。

吸う　吐く　からだの動き　目線

## 3 息を吐きながらひざを伸ばす

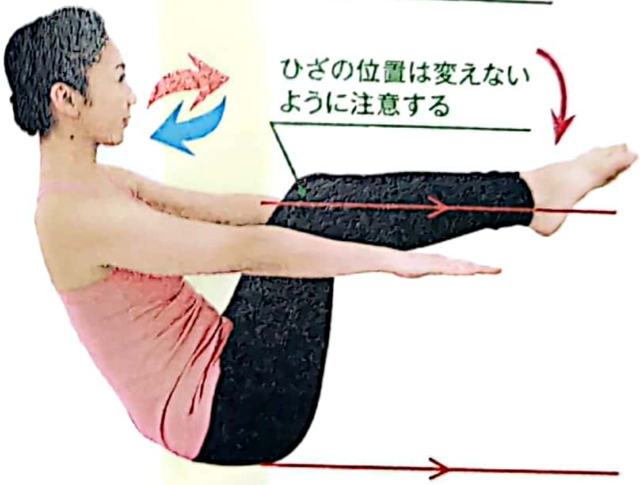
息を吐きながら、ひざをまっすぐに伸ばして、息を吸う。このとき、お腹と太ももに強い力を入れる。




## 4 息を吐きながらひざを曲げる

息を吐きながら、ひと呼吸でひざを床と平行になるまで曲げて、息を吸う。

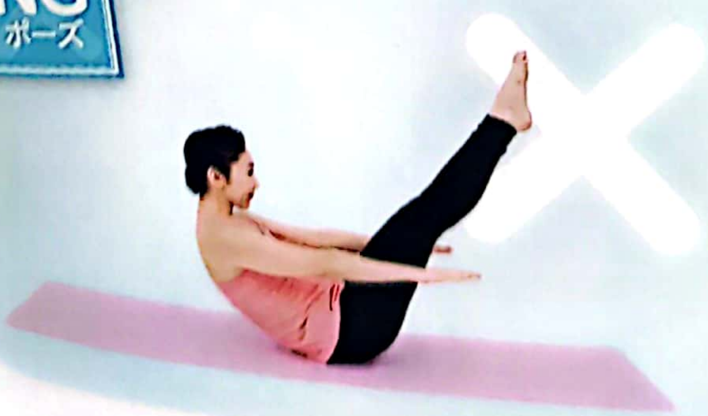
呼吸に合わせて、
3→4 を2回くり返す




## 5 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、腰、肩、頭の順に上体を床にゆっくりと戻し1の姿勢になる。このとき椎骨ひとつひとつを動かす意識をもつ。

**NG ポーズ**



3のとき、腹筋が使えていないと、バランスが上手くとれず、腰が落ちて背中が丸くなってしまいがちです。お腹を引き上げる意識をもって背骨を伸ばしましょう。

# お腹全体の筋肉を強化し、背骨の柔軟性を高める

## お腹　ロール・ダウン・アップ・ウィズ・ニース・ベンド

▶難易度
★★★★

▶回数
5回（上体の上げ下げで1回とする）

椎骨ひとつひとつを腹筋でコントロールしながら動かします。背骨の柔軟性を高め、お腹全体を強化します。動かしながら鍛えるので、しなやかな筋肉が身につきます。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら上体をもち上げる

息を吐きながら、頭、肩、腰の順に腹筋を使って上体を起こす。このとき、椎骨ひとつひとつを動かすのを意識する。

吸う　吐く　からだの動き　意識



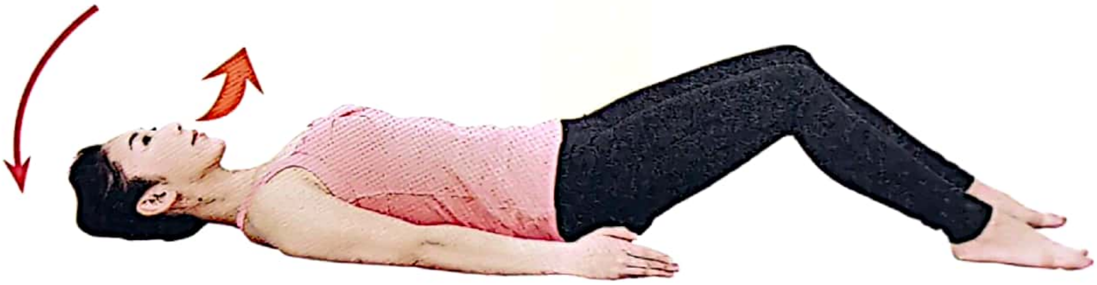
CamScannerでスキャン

## 3 息を吐き続けながら、背中が床と垂直になるまで起こす

息を吐き続けながら、仙骨まで起こしたら、骨盤を床に垂直に立てて背中を真っすぐに伸ばし、息を吸う。

## 4 息を吐きながら1の姿勢に戻る

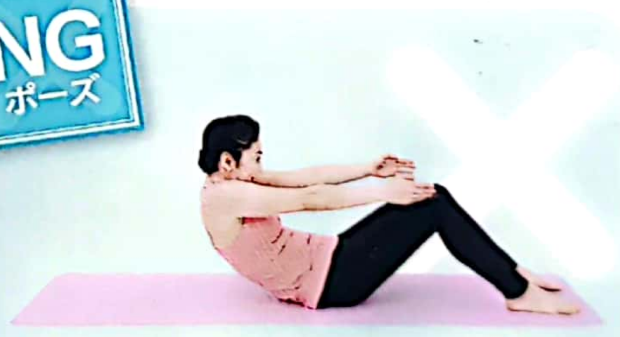
息を吐きながら、腰、肩、頭の順に上体を床にゆっくりと戻し1の姿勢になる。このとき椎骨ひとつひとつを動かす意識をもつ。



### 初心者の人は…

腹筋が弱く起き上がれない人は、セラバンドで補助するとよいでしょう。足裏にセラバンドを引っかけ、両手で引っぱってゆっくり上体を起こしていきましょう。

### NG ポーズ



2のとき、腹筋を使わず肩の力で起き上がると、首が縮んでしまい、腹筋に効かせられません。肩はリラックスさせ、お腹を引き上げる意識をもちましょう。



CamScannerでスキャン

# ウエスト&ヒップ

ウエストまわりや太ももの裏側を鍛えることで、ウエストのくびれやヒップアップを導くピラティスを紹介します。美しいボディラインを目指しましょう。

## 姿勢を正し、ウエストのくびれをつくる

ウエスト&ヒップ

### ツイスト

▶難易度 ★★★☆☆

▶回数 3回（背骨を左右にひねって1回とする）

背骨を回転させてウエストに効かせます。からだが左右に動くというイメージをもって行ないましょう。からだを支える軸である背骨を正し、ウエストのくびれもつくります。

**1 脚を開いて座り、手を前に組んで息を吸う**

座りの基本姿勢（シーテッド p.40）になり、腕を胸の前で組んで息を吸う。

吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 2 息を吐きながら上体を右にひねる

息を吐きながら、背骨をウエスト、胸、肩の順にゆっくりと右側にひねり、息を吸う。このとき、椎骨ひとつひとつを回転させる意識をもつ。

## 3 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、背骨をウエスト、胸、肩の順に正面に戻し1の姿勢になる。このとき、椎骨ひとつひとつを回転させる意識をもつ。

**反対側も同様に行なう**

**OKポーズ**

2のとき、からだの中心に軸があることを意識しながらひねると、左右均等にウエストに効いてきます。

**NGポーズ**

2のとき、からだをひねることに集中しすぎて腕や頭が先に動いてしまうのはNG。中心軸が傾き坐骨が浮いてしまわないように注意する。





CamScannerでスキャン

# 腰や背中をシェイプアップし、美しい後ろ姿にする

ウエスト & ヒップ

## ソウ

▶難易度
★★★★☆

▶回数
3回(背骨を左右にひねって倒すで1回とする)

"ソウ"とはノコギリのことで、両手は円形のノコギリをイメージし、背骨を回転させて曲げます。腰や背中が引き締まり、美しいバックスタイルをつくります。

### 1 脚を開いて座り、手を伸ばす

座りの基本姿勢(シーテッドp.40)になり、手を真横よりやや前、肩よりやや下に伸ばして、息を吸う。

### 2 息を吐きながら上体を右側にひねる

息を吐きながら、背骨をウエスト、胸、肩の順にゆっくりと右側にひねり、息を吸う。このとき、椎骨ひとつひとつを回転させる意識をもつ。

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら左手を右足先に近づけて、背骨をさらにひねりながら上体を倒す

息を吐きながら、左手を右足先に近づけて、背骨をさらにひねりながら上体を倒す。右手は後方に伸ばし、上体を倒しきったところで、息を吸う。

## 4 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、背骨はウエスト、胸、肩の順に正面に戻し、上体を起こして1の姿勢になる。このとき、椎骨ひとつひとつを回転させる意識をもつ。

反対側も同様に行なう

3のとき、腕を伸ばすことよりも、骨盤が傾かず床と垂直であることを意識して、坐骨を安定させましょう。

3のとき、背骨をひねることに集中しすぎると、坐骨が床から浮くまで上体を倒してしまいがちです。左右の坐骨は床につけ、安定させて座りましょう。



CamScannerでスキャン

ウエスト&ヒップ

# ダブル・ニー・スウェイ

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
3回(脚を左右に傾けて1回とする)

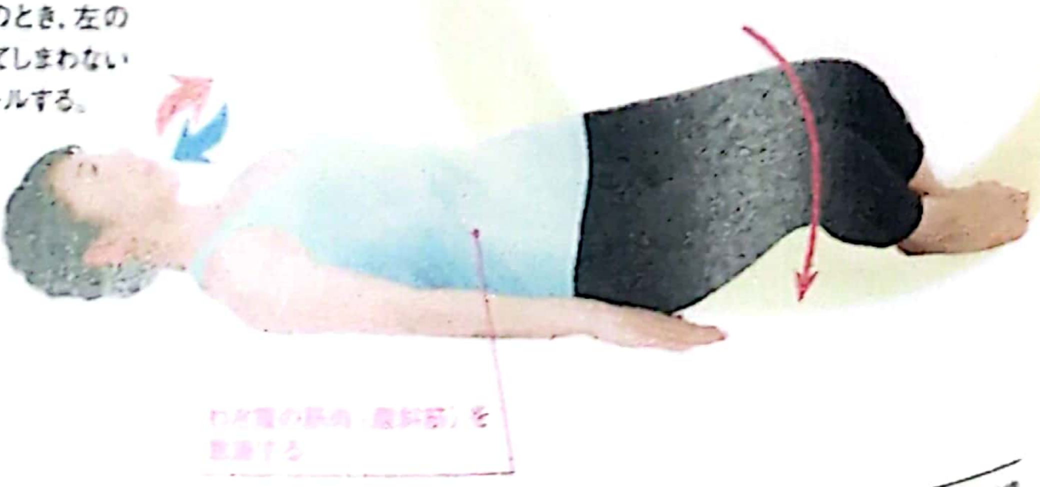
わき腹の筋肉（腹斜筋）を意識しながら骨盤と脚をコントロールして動かし、脚を股関節から動かす意識を身につけます。股関節をやわらかくし、ウエストのくびれをつくります。

## 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。

## 2 息を吐きながら両脚を右側に傾ける

息を吐きながら、両脚を平行に保ったまま脚、腰の順に右側に倒し、息を吸う。このとき、左の肋骨が床から浮いてしまわないよう腹筋でコントロールする。






吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、両脚を平行に保ったまま、腰、脚の順で1の姿勢に戻る。このとき脚ではなく、ウエストを使うことを意識する。

反対側も同様に行なう

**OK ポーズ**

2のとき、両脚を平行に保ったままゆっくりと脚、腰の順番で倒します。勢いで倒すのではなく、ウエストの力で脚の動きをコントロールすることを意識しましょう。

**NG ポーズ**

2のとき、腰から脚を一気に倒さないよう注意しましょう。股関節から脚を動かす感覚をつかめません。また、片方の脚が開きすぎてしまうのもNG。





CamScannerでスキャン

# ウエストを引き締め、メリハリをつくる

ウエスト&ヒップ

## オブリーク・カールアップ

▸難易度 ★★★★

▸回数 3~5セット（上体を左右交互にひねって10回を1セットとする）

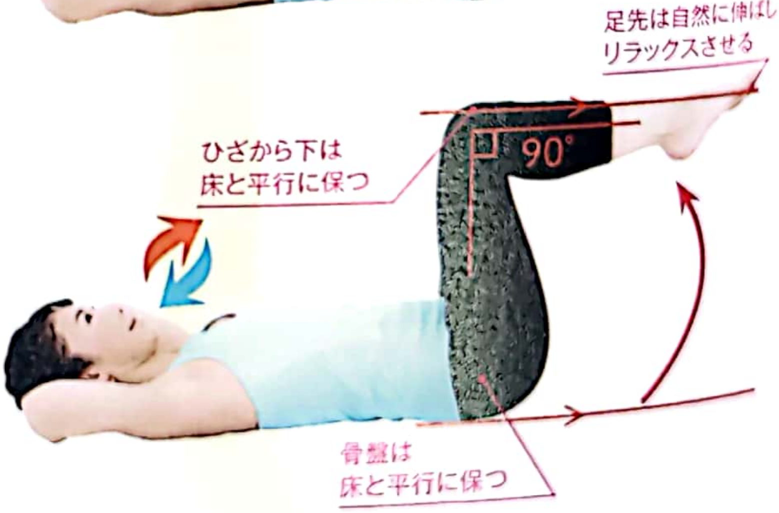
“オブリーク”とは、わき腹を斜めにクロスしている筋肉（腹斜筋）のこと。骨盤を安定させたまま、わき腹をツイストさせてウエストを引き締め、メリハリのあるからだをつくります。

### 1 仰向けになり、両手を頭の後ろで組んで息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり、両手を頭の後ろで組んで、息を吸う。

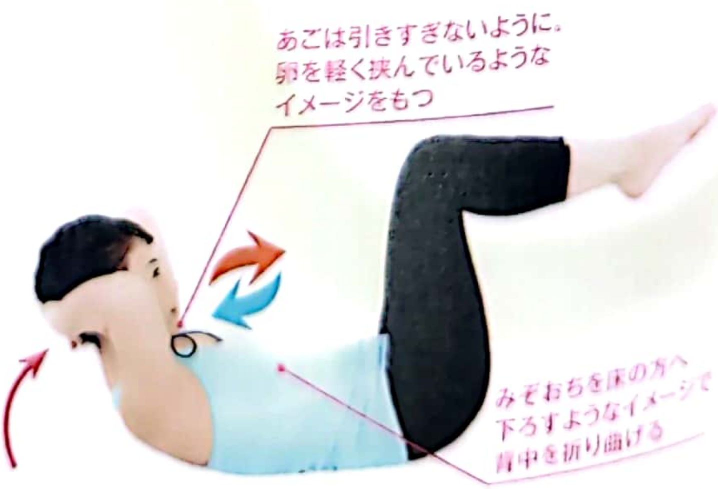
### 2 息を吐きながら片脚ずつ上げる

息を吐きながら、右脚、左脚と片脚ずつ股関節から上げる。ひざは90度に曲げ、両脚をそろえて息を吸う。




### 3 息を吐きながら頭を上げる

息を吐きながら、頭頂からうなずくように、腹筋を意識しながら上体をみぞおちあたりまでもち上げる。上げきったら息を吸う。



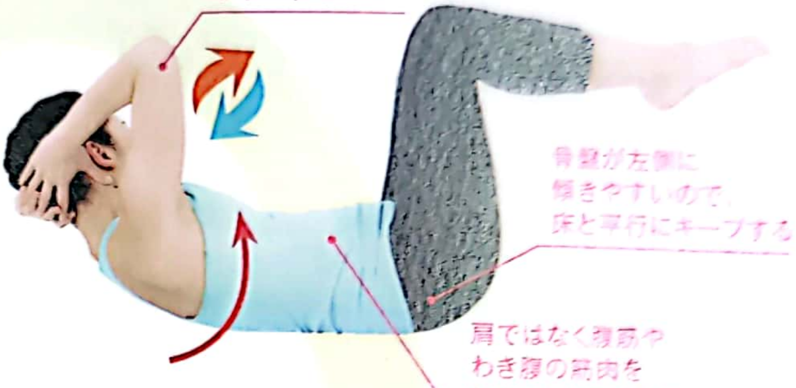

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

## 4 息を吐きながら上体を左側にひねる

息を吐きながら上体を左側にひねり、息を吸う。このとき、右肩からひねるのではなく、右わき腹の筋肉を使ってウエストからひねることを意識する。




## 5 息を吐きながら上体を右側にひねる

息を吐きながら上体を右側にひねり、息を吸う。このとき、左肩からひねるのではなく、左わき腹の筋肉を使ってウエストからひねることを意識する。

呼吸に合わせて4→5を
10回くり返す。10回くり返したら、
息を吐きながら3の姿勢に戻る

2セット目以降を行なうときは
ひざを90度に曲げたまま
3→5をくり返す

最後は、息を吐きながら
頭と脚を下ろして
1の姿勢に戻る

### 初心者の人は…

腹筋が弱く頭をもち上げるのがつらい人は、頭をもち上げず腕をマットにつけたままひねってもよいでしょう。

### NG ポーズ

4、5のとき、肩の力に頼ってひねりすぎると、脇がしまってウエストに効きません。腹筋を使ってウエストからひねる意識をもちましょう。



CamScannerでスキャン

ウエスト&ヒップ

# プローン・ヒップ・エクステンション

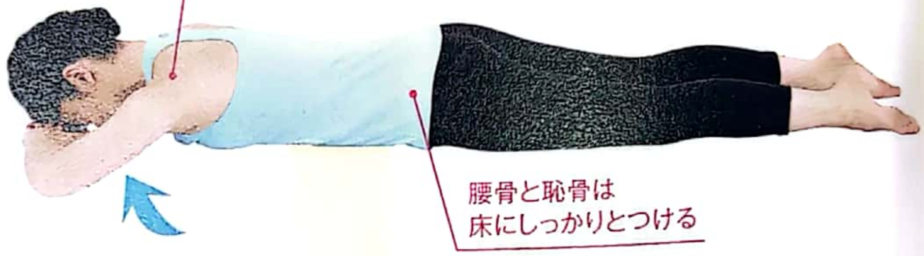
▸難易度
★★★☆☆

▸回数
10回(右脚上げ下げ→左脚上げ下げで1回とする)

骨盤を安定させたまま太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を強化し、ヒップアップを導きます。苦手なほうの脚を多く行なうことで、左右のバランスが整えられます。

## 1 うつ伏せになり息を吸う

うつ伏せの基本姿勢(プローン p.35)になり、おでこの下にてのひらを下向きに重ねて、息を吸う。




## 2 息を吐きながら右脚を上げる

息を吐きながら、右の腰骨が床から離れない程度に高く右脚を上げて、息を吸う。このとき、お尻ではなく太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)を使うことを意識する。

吸う 吐く からだの動き 目線

CamScannerでスキャン

# 3 息を吐きながら右脚を下ろす

息を吐きながら、右脚を後ろに伸ばしながら下ろす。

反対側も同様に行なう

余裕がある人は、てのひらを床について腕を伸ばし、バランスボールを太もものあたりに置いて行なってみましょう。腹筋とバランス力を同時に鍛えられます。

**NGポーズ**

2のとき、お尻の筋肉で脚を高く上げようとすると、腰骨が床から離れ、太ももに効かせることができません。太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を使うことを意識しましょう。また、正しく筋肉を使うために、ひざが外側を向かないように注意しましょう。

# キュッと上がったセクシーなヒップをつくる

ウエスト＆ヒップ

## プローン・ヒップ・エクステンション・ダブルレッグ

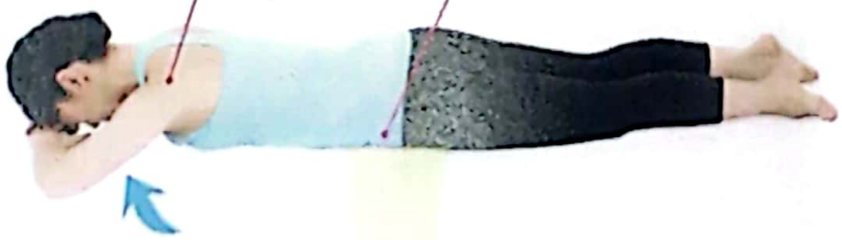
▶難易度
★★★★☆

▶回数
10回(両脚の上げ下げで１回とする)

骨盤を安定させたまま太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）を強化し、引き締まったヒップをつくります。両脚を同時に引き上げるので、腹筋がより鍛えられます。

### 1 うつ伏せになり息を吸う

うつ伏せの基本姿勢(プローンp.35)になり、てのひらはおでこの下に重ねて、息を吸う。

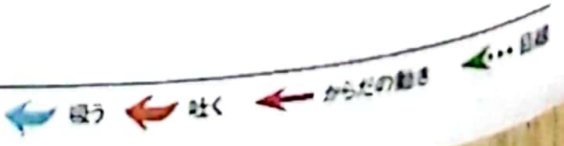



### 2 息を吐きながら両脚を同時に上げる

息を吐きながら、腰骨が床から離れない程度に高く、両脚を同時に上げて、息を吸う。このとき、お尻の筋肉は使いすぎず、太もも裏の筋肉(ハムストリングス)を使うことを意識する。

### 3 息を吐きながら両脚を下ろす

息を吐きながら、両脚を後ろに伸ばすイメージで、ゆっくりと下ろす。






CamScannerでスキャン

# お尻の深部の筋肉を鍛え、ヒップアップする

ウエスト&ヒップ

## オイスター

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
1セット(右脚連続10回→左脚連続10回で1セットとする)

横向きの姿勢で、脚を貝のように開いたり閉じたりします。お尻の奥の筋肉を使い、脚のつけ根を引き締めるので、高いヒップアップ効果が期待できます。

### 1 横向きの姿勢になり両ひざを曲げて息を吸う

右体側を下にして横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)になり、両ひざを曲げてそろえ、息を吸う。

### 2 息を吐きながら左ひざを開く

息を吐きながら、両脚のかかとをつけたまま左ひざを開き息を吸う。このとき、骨盤が後ろに傾かない程度に股関節を動かし、お尻の奥の筋肉を意識する。

### 3 息を吐きながら脚を閉じる

息を吐きながら、ひと呼吸で静かに左ひざを閉じる。

呼吸に合わせて2→3を10回くり返す

反対側も同様に行なう

CamScannerでスキャン

# レッグラインを整え、ヒップラインを美しくする

ウエスト & ヒップ

## サイド・キック

▸難易度 ★★★★☆

▸回数 1セット（右脚連続10回→左脚連続10回で1セットとする）

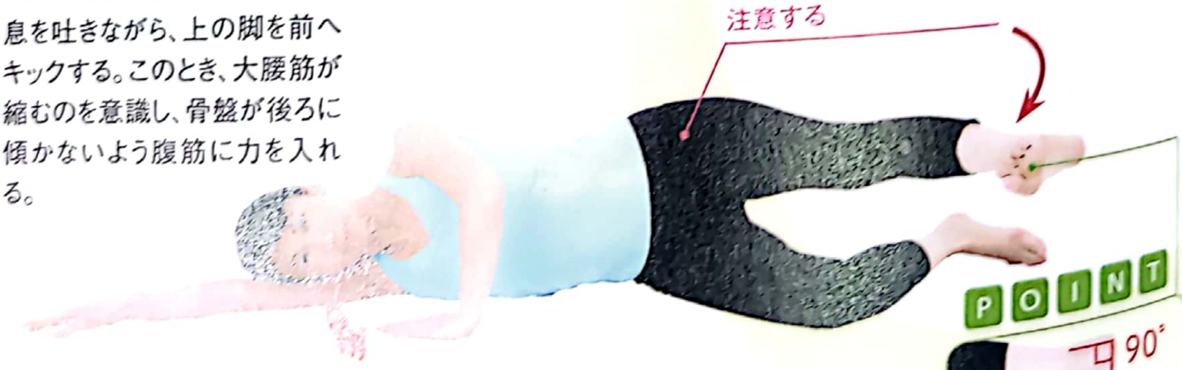
骨盤を動かさず、お尻の横の筋肉（中殿筋）を使って脚をもち上げ、前後に動かします。レッグラインを整え、美しいヒップラインをつくり、正しい歩行に導きます。

### 1 横向きの姿勢になり 息を吸う

右体側を下にして横向きの基本姿勢（サイド・ライイングp.39）になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら 上の脚を前へキックする

息を吐きながら、上の脚を前へキックする。このとき、大腰筋が縮むのを意識し、骨盤が後ろに傾かないよう腹筋に力を入れる。




POINT

脚を前にキックするときは足首をフレックス（90度に曲げる）にする



吸う　吐く　からだの動き　目線

## 3 息を吐き続けながら脚を後ろへキックする

息を吐き続けながら、上の脚を後ろへキックする。このとき、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）が縮むのを意識し、骨盤が前に傾かないよう腹筋に力を入れる。後ろへキックしきったら息を吸う。

呼吸に合わせて2→3を10回くり返す

反対側も同様に行なう

POINT

脚を後ろにキックするときは、足首をポイント（真っすぐ伸ばす）にする

3のとき、骨盤を床に垂直に保てないと、脚が斜めに上がって全身が傾いてしまい、うまくお尻に効かせられません。骨盤は安定させたまま、脚のつけ根から動かすように注意しましょう。



CamScannerでスキャン

# ヒップや脚全体を引き締め、下半身を強化する

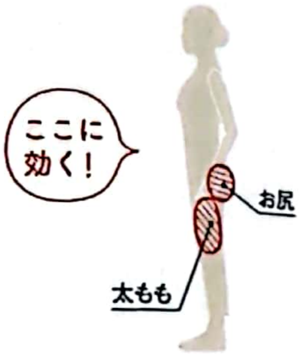
ウエスト & ヒップ

## シザーズ

▶難易度 ★★★★☆

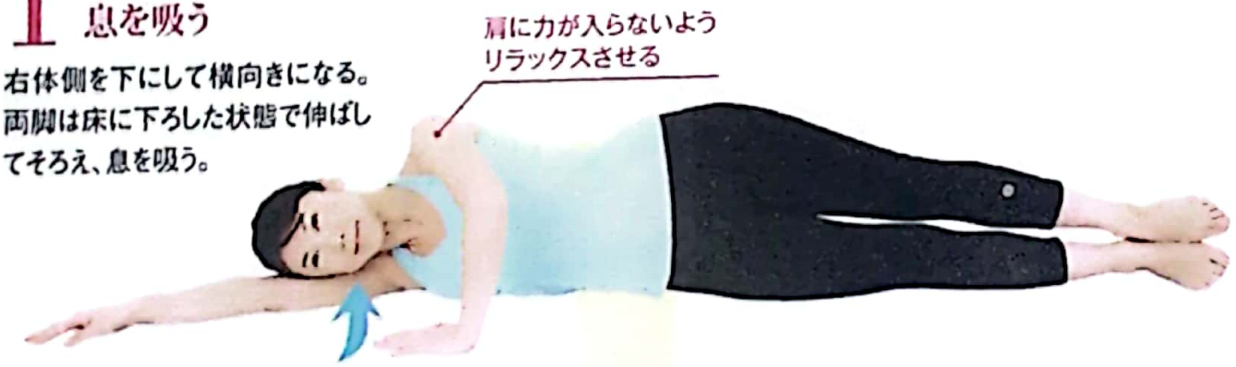
▶回数 1セット(右向き連続10回→左向き連続10回を1セットとする)

"はさみ"のように両脚を前後させます。ヒップや脚全体を引き締めて、下半身全体を強化して美しい歩行に導きます。呼吸に合わせてリズムよくスムーズに動かしましょう。



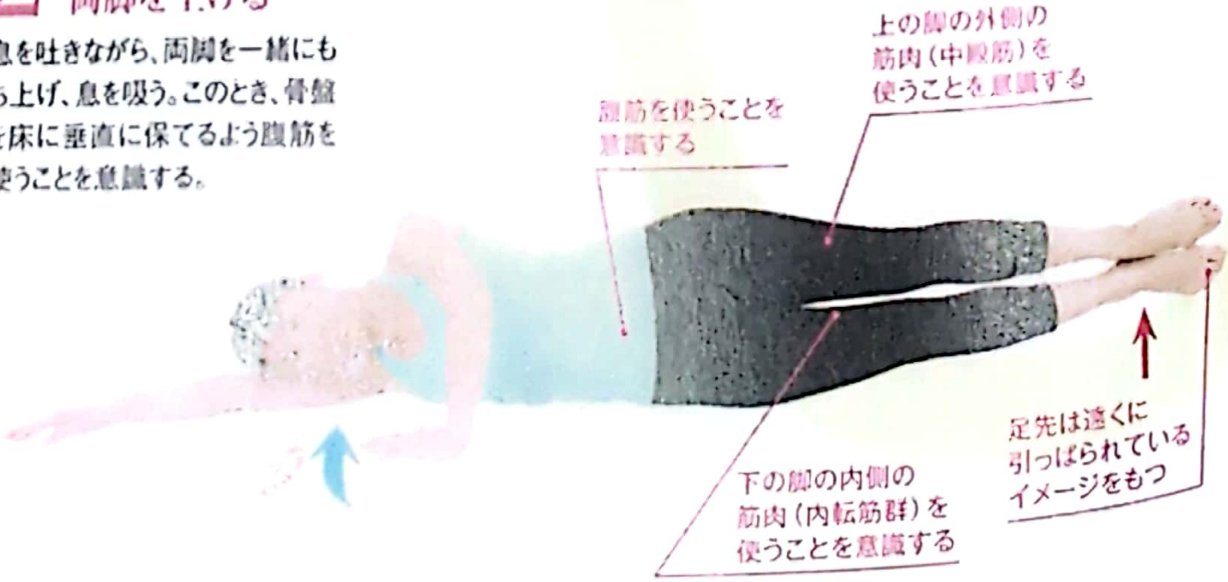

### 1 横向きの姿勢になり息を吸う

右体側を下にして横向きになる。両脚は床に下ろした状態で伸ばしてそろえ、息を吸う。




### 2 息を吐きながら両脚を上げる

息を吐きながら、両脚を一緒にもち上げ、息を吸う。このとき、骨盤を床に垂直に保てるよう腹筋を使うことを意識する。



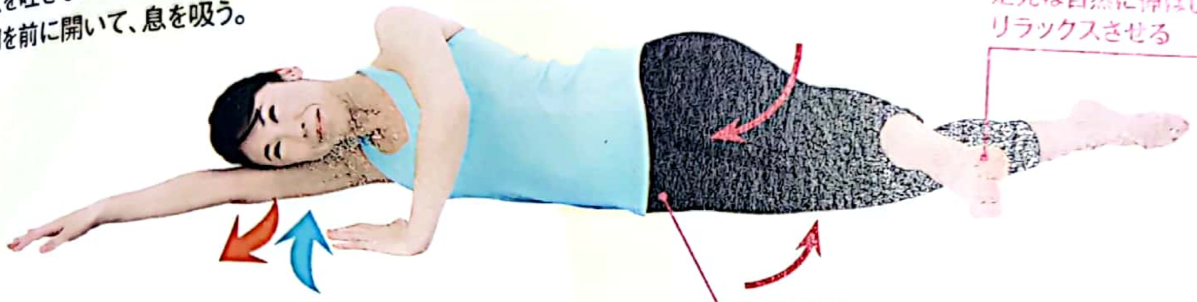

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら脚を前後に開く

息を吐きながら、右脚を後ろ、左脚を前に開いて、息を吸う。



足先は自然に伸ばしてリラックスさせる

股関節から脚を動かし、骨盤が動かないように注意する

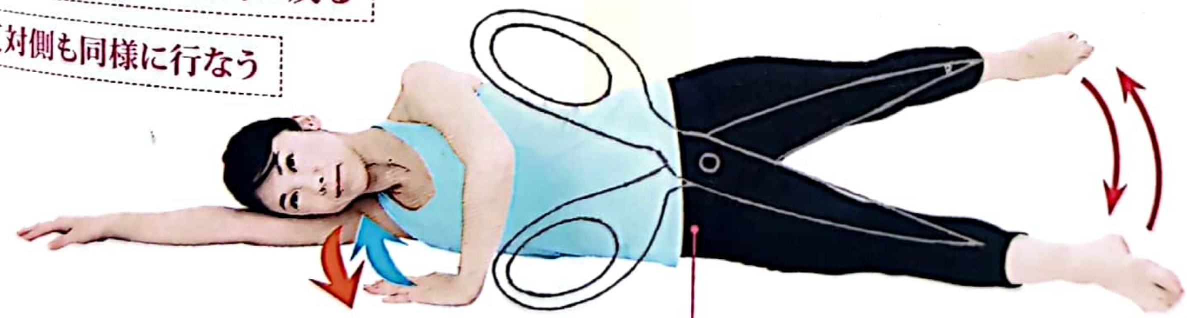
## 4 息を吐きながら左右の脚を入れかえる

息を吐きながら、両脚を交差させて入れかえる。脚を開ききったら、息を吸う。

呼吸に合わせて3→4をリズムよく10回くり返す

10回くり返したら、脚を下ろして1の姿勢に戻る

反対側も同様に行なう



骨盤は床に垂直に保つ

# デコルテ&バストアップ

胸やデコルテまわりの筋肉をストレッチし、固くなりがちな肩まわりをほぐすピラティスです。姿勢を正し、胸を開くので、バストアップにもつながります。

## 肩まわりをほぐし、バストアップする

デコルテ&バストアップ

## ソレイテス・アンテリア・ウィズ・ウォール

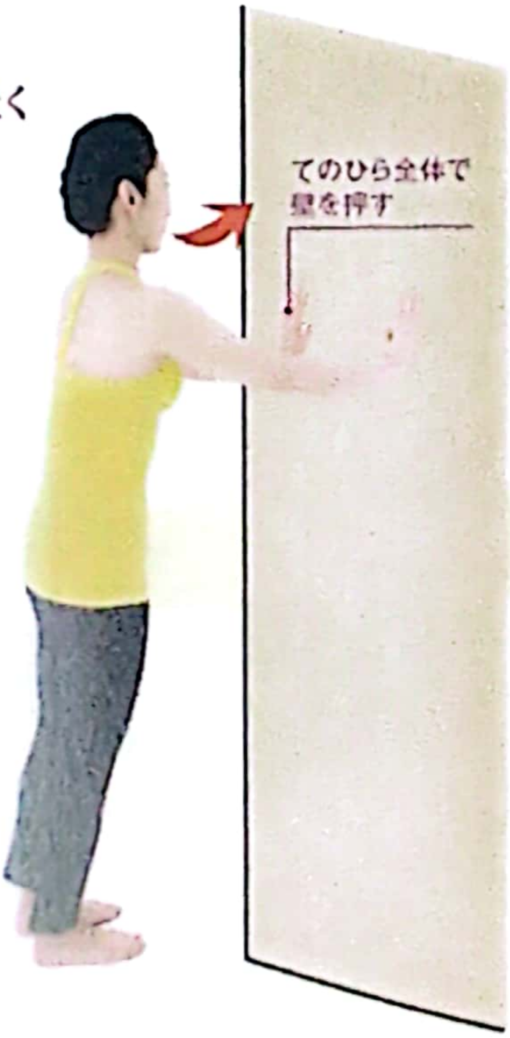
▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
10回（肩甲骨の寄せ戻しで1回とする）

立った状態で壁を使って肩甲骨を動かします。四つんばいの姿勢よりも体重の負荷がかからず、肩甲骨の動きに集中できます。首、肩、腕の動きがスムーズになります。

### 1 壁に向かって立ち、てのひらを壁に押しつけて息を吐く

壁から腕の長さ分、離れて立つ。肩のラインよりやや下の高さで、てのひら全体を壁に押しつけて息を吐く。

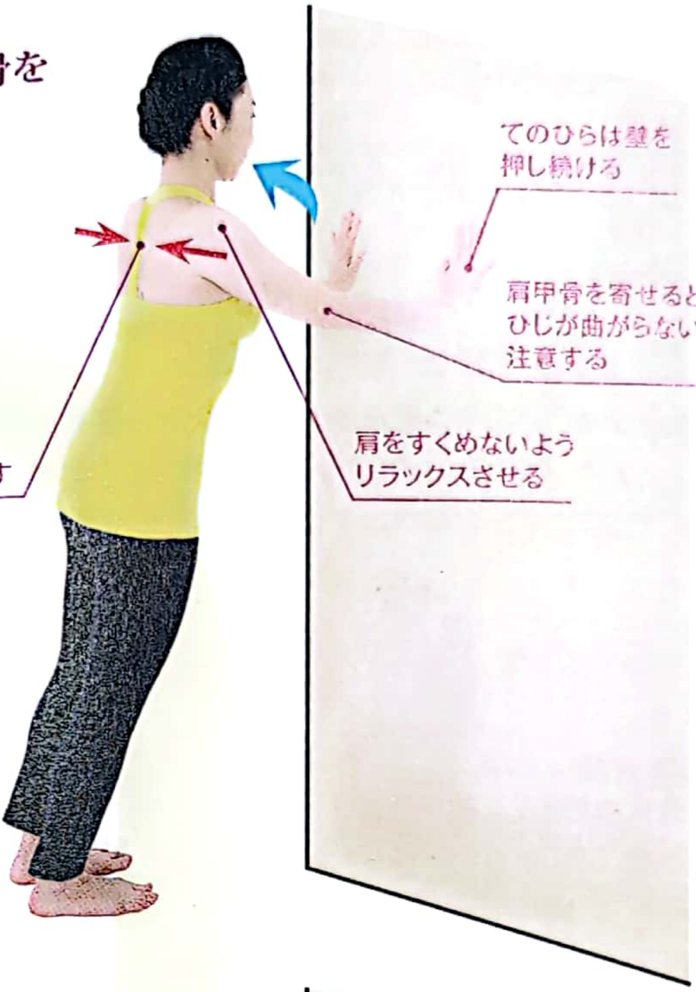





吸う　吐く　からだの動き　目線

## 2 息を吸いながら肩甲骨を中央に寄せる

息を吸いながら、肩甲骨を背中の中央に寄せる。




## 3 息を吐きながら肩甲骨を左右に広げる

息を吐きながら、寄せた肩甲骨を左右に広げる。このとき肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）を使って広げるのを意識する。息を吸って、吐きながら1の姿勢に戻る。

# 肩、デコルテのラインを美しくする

## デコルテ&バストアップ　ソレイテス・アンテリア

▶難易度
★★★★★

▶回数
10回(肩甲骨の寄せ戻しで1回とする)

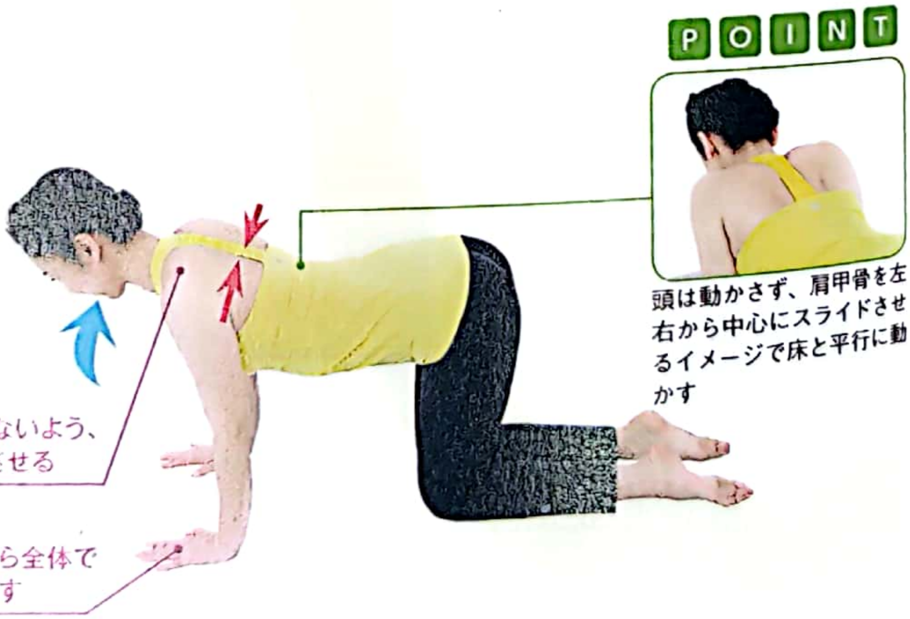
肩甲骨の横の筋肉(前鋸筋)を意識して肩甲骨を寄せたり戻したりすることで、肩まわりの筋肉をしなやかにします。肩から首にかけてのラインやデコルテを美しくする効果も。

### 1 四つんばいになり息を吐く

四つんばいの基本姿勢(オール・フォースp.37)になり、息を吐く。

### 2 息を吸いながら肩甲骨を寄せる

息を吸いながら、肩甲骨を背中の中央に寄せる。



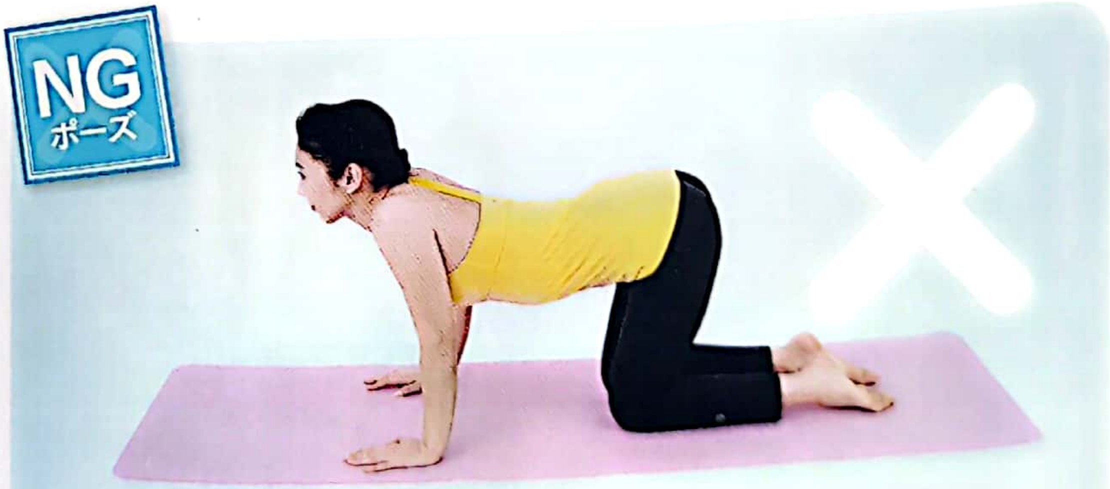



吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら肩甲骨を広げる

息を吐きながら、寄せた肩甲骨を左右に広げる。このとき肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）を使って広げるのを意識する。息を吸って、吐きながら1の姿勢に戻る。




2,3のとき、胸を上げたり下げたりする動き「背骨（キャット・アンド・キャメル）p.45」になってしまうと、肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）が鍛えられません。また、お腹が落ちたり、肩に力が入って縮んでしまったりするのもNG。



CamScannerでスキャン

デコルテ & バストアップ

# ローテーター・カフ①

▶難易度 ★★☆☆☆

▶回数 1セット（右腕連続10回→左腕連続10回で1セットとする）

肩関節を意識して動かすことで、肩やデコルテまわりのこりをほぐします。骨と筋肉の動きを意識して動かすようにしましょう。

## 1 肩より少し低めの台に ひじをついて立ち、息を吸う

脚を腰幅に開き、肩より少し低めの台にひじをついて立つ。左ひじを台にのせて、息を吸う。ひじの角度は90度にする。

## 2 息を吐きながら 腕を前に倒す

息を吐きながら、腕を前に倒して息を吸う。ひじで台を軽く押すことで、二の腕から脇のラインに働きかける。

## 3 息を吐きながら 腕を上げて、後方に倒す

息を吐きながら腕を上げて、後方に倒す。

呼吸に合わせて2→3を10回くり返す

10回くり返したら、息を吐きながら1の姿勢に戻る

反対側も同様に行なう

吸う　吐く　からだの動き　目線

# 鎖骨を広げて、バストアップする

デコルテ&バストアップ

## ローテーター・カフ②

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
10回（前腕を広げて閉じるで1回とする）

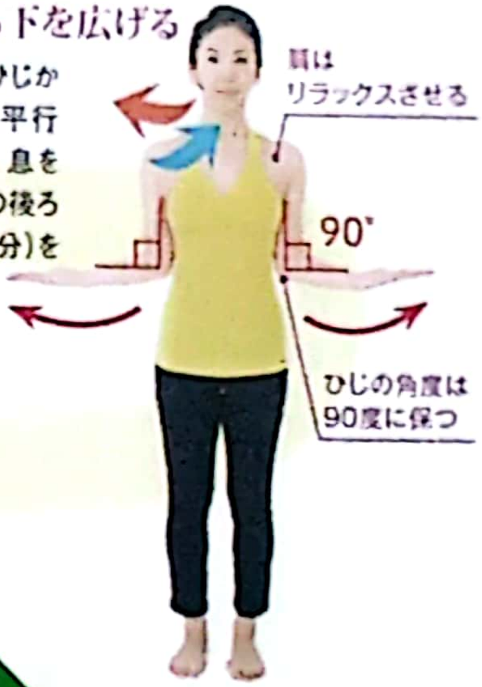
腕を動かして肩関節を回すことで、デコルテまわりの筋肉を整えます。肩まわりの筋肉をほぐすと同時に、バストアップ効果も期待できます。

### 1 脇を閉じ、ひじの角度を90度にして立つ

足を腰幅に開いて立つ。脇を閉じてひじの角度を90度にする。てのひらは上に向けて、息を吸う。

### 2 息を吐きながらひじから下を広げる

息を吐きながら、ひじから下（前腕）を床と平行にゆっくりと広げ、息を吸う。このとき、肩の後ろ（腕のつけ根の部分）を意識する。



### 3 息を吐きながら、ひじから下を元に戻す

息を吐きながら、ひじから下（前腕）を床と平行にゆっくりと1の位置に戻す。このとき、肩の後ろ（腕のつけ根の部分）を意識する。

セラバンドを使って行なうと負荷が高められるので、肩まわりの筋肉をより鍛えることができます。

# からだの前後の筋肉を鍛え、バストアップする

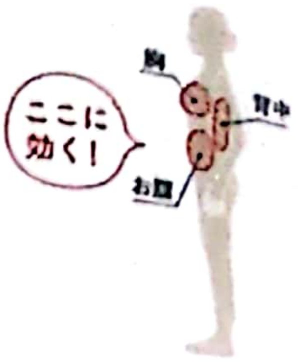
デコルテ&バストアップ

## スフィンクス・キャット・アンド・キャメル

▸難易度
★★★☆☆

▸回数
1セット(背骨を伸ばす曲げるを10回で1セットとする)

からだの前側と後ろ側の筋肉を交互に引き伸ばすことによって姿勢を整え、ボディラインを美しくします。また、胸を大きく開くのでバストアップにも効果的です。




### 1 スフィンクスになり、息を吸う

基本姿勢のスフィンクス(p.38)になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら背中を丸める

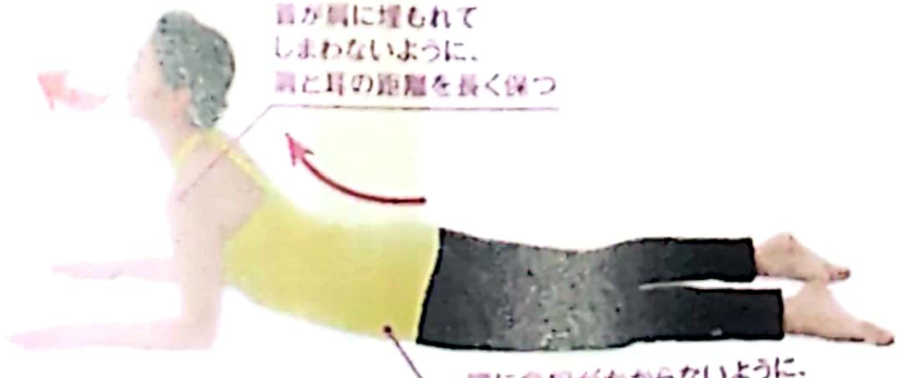
息を吐きながら、頭頂から首、肩、腰の順に背中を丸め、息を吸う。このとき、椎骨ひとつひとつを動かすのを意識する。

### 3 息を吐きながら背中を反らせる

息を吐きながら、腰、肩、首の順に背中を反らせる。このとき、椎骨ひとつひとつを動かすのを意識する。

呼吸に合わせて2→3を10回くり返す

10回くり返したら息を吸って吐きながら、上体を1の姿勢に戻す






吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

# 背骨をねじり、胸を大きく広げる

デコルテ & バストアップ

## スフィンクス・ツイスト

▶難易度 ★★★★☆

▶回数 1セット（上体を左右にひねるを10回で1セットとする）

上半身を反り背骨を左右にねじることで、背筋を鍛え姿勢を整えます。また、胸まわりの筋肉をストレッチするので、脇のラインが引き締まりバストアップの効果も期待できます。

### 1 スフィンクスになり、息を吸う

基本姿勢のスフィンクス（p.38）になり、息を吸う。

### 2 息を吐きながら左腕を伸ばし、顔を左斜め前に向ける

息を吐きながら、左腕を伸ばして上体をひねる。このとき、ウエストから肋骨にかけてツイストすることを意識する。顔は左斜め前方に向けて、息を吸う。

### 3 息を吐きながら右腕を伸ばし、顔を右斜め前に向ける

息を吐きながら、左ひじを床に戻し、右腕を伸ばして上体を右にひねる。このとき、ウエストから肋骨にかけてツイストすることを意識する。顔は右斜め前方に向けて、息を吸う。

呼吸に合わせて2→3を10回くり返す

10回くり返したら息を吸って吐きながら、右ひじを床につけ1の姿勢に戻る





CamScannerでスキャン

# 肩まわりを強化し、デコルテを美しくする

デコルテ&バストアップ

## プレサイド・アームス・ウィズ・フォア・アーム

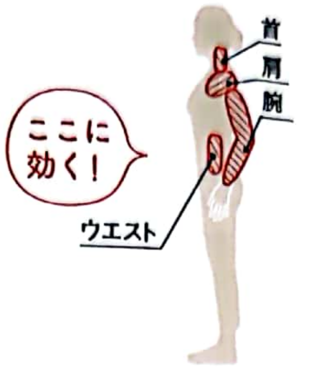
▸ 難易度

★★★

▸ 回数

1セット（右連続5回→手脚を上げる→左連続5回→手脚を上げるで1セットとする）

肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）とわき腹の筋肉（腹斜筋）を使って腰を上下させることで、肩まわりを強化し、デコルテを美しくします。お腹まわりのシェイプアップにも効果的です。




### 1 横向きの姿勢から、両ひざを曲げ、下の前腕でからだを支えて息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢（サイド・ライイングp.39）から、両脚をそろえ床に下ろし、ひざを軽く曲げる。下の前腕でからだを支える。上の手は腰に置いて、息を吸う。

### 2 息を吐きながら腰を下げる

息を吐きながら、腰を下げて、息を吸う。腕の力だけではなく、腹筋を使うことを意識する。

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら腰を上げる

息を吐きながら、腹筋を使って腰を上げて、息を吸う。

呼吸に合わせて
2→3を5回くり返す

## 4 息を吐きながら左手脚を上げて5～10秒キープする

腰の下げ上げを5回くり返したら、息を吐きながら、左手は天井に向けて、左脚は骨盤がニュートラル・ポジション(p.30)を保てる範囲で遠くに伸ばしながら上げる。この姿勢のまま自然な呼吸で、5～10秒静止する。息を吸って吐きながら、左手脚を下ろし1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

**NG ポーズ**

2のとき、お腹に力が入っていないと骨盤が傾いてしまいます。肩に力が入り首をすくめてしまうのもNG。





CamScannerでスキャン

デコルテ & バストアップ

# サイド・アーム・ウィズ・フォア・アーム

▶難易度 ★★☆☆☆

▶回数 1セット（右向き連続5回→左向き連続5回で1セットとする）

肩まわりを強化し、こりにくい肩をつくります。肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）とわき腹の筋肉（腹斜筋）を使って腰を上下させることで、お腹まわりのシェイプアップにも効果的です。

## 1 横向きの姿勢から、両ひざを曲げ、下の前腕でからだを支えて息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢（サイド・ライイングp.39）から、両脚をそろえて床に下ろしひざを軽く曲げる。下の前腕でからだを支える。上の手は腰に置いて、息を吸う。

## 2 息を吐きながら、腰を上げる

息を吐きながら、腹筋を意識して腰を上げる。上げきったところで、息を吸う。腕の力だけではなく、腹筋を使うことを意識する。

吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら腰を下ろす

息を吐きながら、腹筋を使って腰をゆっくりと1の姿勢まで下ろす。

呼吸に合わせて2→3を5回くり返す

反対側も同様に行なう

右肩をすくめないよう、右の前腕で床を強く押す

2のとき、お腹に力が入っていないと、骨盤がぶれてからだが前傾してしまいます。腹筋を使い、骨盤はニュートラル・ポジション(p.30)を意識しましょう。肩に力が入って、すくめてしまうのもNG。





CamScannerでスキャン

# フィニッシュで脚を刺激し、バランス力もアップする

デコルテ & バストアップ

## サイド・アーム・ウィズ・フォア・アーム・バランス

▶難易度
★★★★☆

▶回数
1セット(右連続5回→手脚を上げる→左連続5回→手脚を上げるで1セットとする)

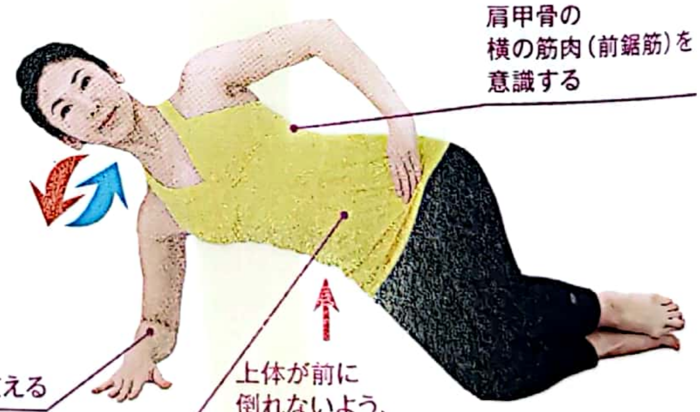
肩まわりを強化してこりにくい肩をつくり、からだの横のラインを美しく整えます。フィニッシュで脚を刺激して、全身のバランス力を高めます。

### 1 横向きの姿勢から、両ひざを曲げ、下の前腕でからだを支えて息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)から、両脚をそろえ床に下ろし、ひざを軽く曲げる。下の前腕でからだを支える。上の手は腰に置いて、息を吸う。

### 2 息を吐きながら、腰を上げる

息を吐きながら、腹筋を意識して腰を上げる。上げきったところで、息を吸う。腕の力だけではなく、腹筋を使うことを意識する。




### 3 息を吐きながら腰を下げる

息を吐きながら、腹筋を使って腰をゆっくりと下ろして、息を吸う。

吸う 吐く からだの動き 目線

## 4 息を吐きながら、腰を上げる

腹筋を意識して、息を吐きながら腰を上げる。上げきったところで、息を吸う。

呼吸に合わせて
3→4を5回くり返す

## 5 息を吐きながら左手脚を上げて5～10秒キープする

腰の上げ下げを5回くり返したら、息を吐きながら左手は天井に向けて、左脚は床と平行にもち上げる。この姿勢のまま自然な呼吸で5～10秒静止する。息を吸って、吐きながら、左手脚を下ろし1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

CamScannerでスキャン

# 二の腕

腕は意識して動かさないとたるみやすい部位です。
壁を利用したピラティスなどで、たるんだ二の腕を引き締め、すっきり伸びた美しい腕を目指しましょう。

## たるんだ二の腕を引き締める

### 二の腕　ストレイト・アームス

▸難易度
★★★

▸回数
3～5回（腕の曲げ伸ばしで1回とする）

四つんばいの姿勢からひじを床につけ、ひじを上下に動かします。腕の筋肉と肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）を強く使うので、たるんだ二の腕を引き締め、姿勢も整えます。

**1　四つんばいの姿勢から両ひじを床に下ろして、息を吸う**

四つんばいの基本姿勢（オール・フォースp.37）になり、両ひじを床に下ろして、息を吸う。

**2　息を吐きながら両ひじを伸ばす**

息を吐きながら、てのひら全体で床を押し、両ひじをゆっくりと伸ばして上体をもち上げる。このとき、二の腕から脇のラインを意識する。

吸う　吐く　からだの動き　目線

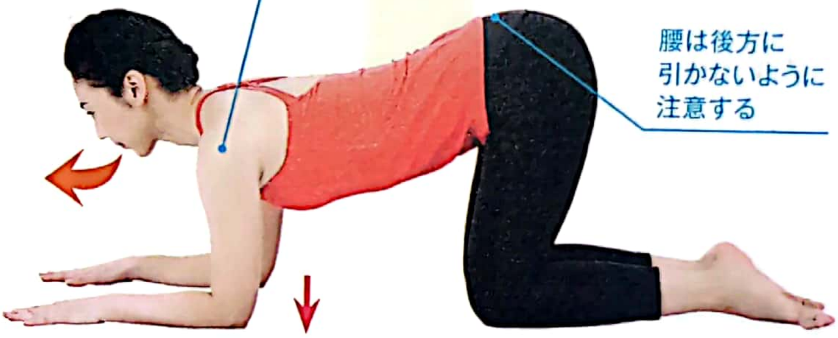
CamScannerでスキャン

## 3 息を吐き続けながら両ひじが真っすぐになるまで伸ばし、息を吸う

息を吐き続けながら、両ひじを真っすぐに伸ばす。伸びきったら、息を吸う。

## 4 息を吐きながら両ひじを床に下ろす

息を吐きながら、両ひじを床にゆっくりと下ろして1の姿勢に戻る。このとき、二の腕から脇のラインを意識する。




**NG ポーズ**

2のとき、両ひじは、同時にもち上げましょう。片方ずつもち上げると、バランスが崩れ、腕に適切な負荷がかかりにくくなります。

2のとき、手首だけに力をかけすぎると、手首を痛めてしまいます。てのひら全体でしっかりマットを押しながらひじをもち上げましょう。





CamScannerでスキャン

# 二の腕　ベンド・アームス

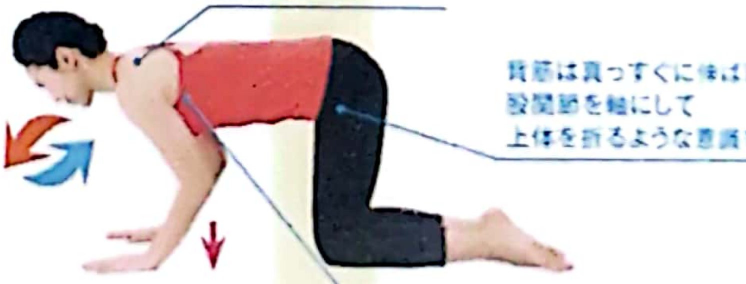
▶難易度
★★★☆☆

▶回数
10回(腕の曲げ伸ばしで1回とする)

四つんばいの姿勢からひじを上下に動かします。腕全体を引き締め、ラインを整えます。また、肩甲骨の横の筋肉（前鋸筋）を鍛えるので、姿勢も美しくなります。

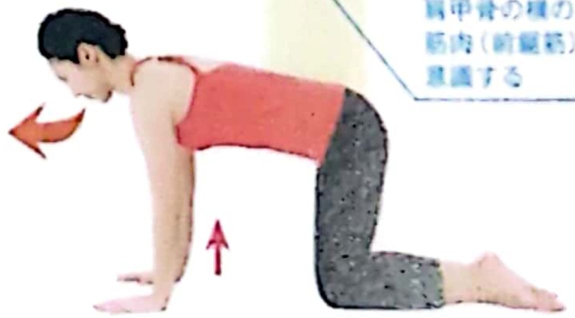
## 1 四つんばいになり、息を吸う

四つんばいの基本姿勢(オール・フォースp.37)になり、息を吸う。




## 2 息を吐きながらひじを曲げて、息を吸う

息を吐きながら、てのひら全体で床を押し、両ひじをゆっくりと曲げる。このとき、二の腕から脇のラインを意識する。背中と床が平行になる位置まで下ろしたら、息を吸う。




## 3 息を吐きながら両ひじを伸ばす

息を吐きながら、ゆっくりと両ひじを伸ばし、1の姿勢に戻る。

写真のように脚を伸ばしてバランスボールを骨盤の下に置いて行なうと、腕の筋肉とバランス力がより鍛えられます。



吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

# たるみがちな二の腕を集中的に引き締める

## 二の腕 プッシュ・ウォール

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
10回(胸で壁を押して戻すで1回とする)

てのひら全体で壁を押し、たるみがちな二の腕を集中的に引き締めます。胸や鎖骨を広げるので、バストアップ効果も期待できます。正しい呼吸とともに行ないましょう。

### 1 壁から少し離れて立ち、背中、お尻、腕を壁につけ息を吸う

脚は腰幅に開き、壁から少し離れた位置で、背中を壁に向けて立つ。背中、お尻、腕を壁につけて息を吸う。

### 2 息を吐きながら、てのひらで壁を押し、5～6秒キープする

息を吐きながら、てのひら全体で壁を押し、上体とひじを壁から浮かせる。この状態で自然に呼吸をくり返し、5～6秒キープする。息を吐くタイミングで1の姿勢に戻る。



CamScannerでスキャン

# ひじの動きを意識し、腕のラインを整える

## 二の腕　ベンド・アームス・ウィズ・ウォール

・難易度
★★

・回数
10回（腕の曲げ伸ばしで1回とする）

てのひら全体で壁を押し、からだを腕立て伏せのように動かして、二の腕の筋肉を引き締めます。四つんばいの姿勢よりも体重の負荷がかからず、腕の動きに集中できます。

### 1 壁に向かって立ち、てのひらを壁につけて息を吸う

脚を腰幅に開き、壁に向かって腕の長さより、やや短めの長さ分離れて立つ。てのひらを肩の高さより、やや下の位置の壁につけて息を吸う。

### 2 息を吐きながらひじを曲げる

息を吐きながら、ひじをゆっくりと曲げる。肩甲骨が寄ってしまわない範囲で上体を壁に近づけたら息を吸い、吐きながらひじを伸ばして1の姿勢に戻る。



吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

# 腕の筋肉を鍛え、美しいラインをつくる

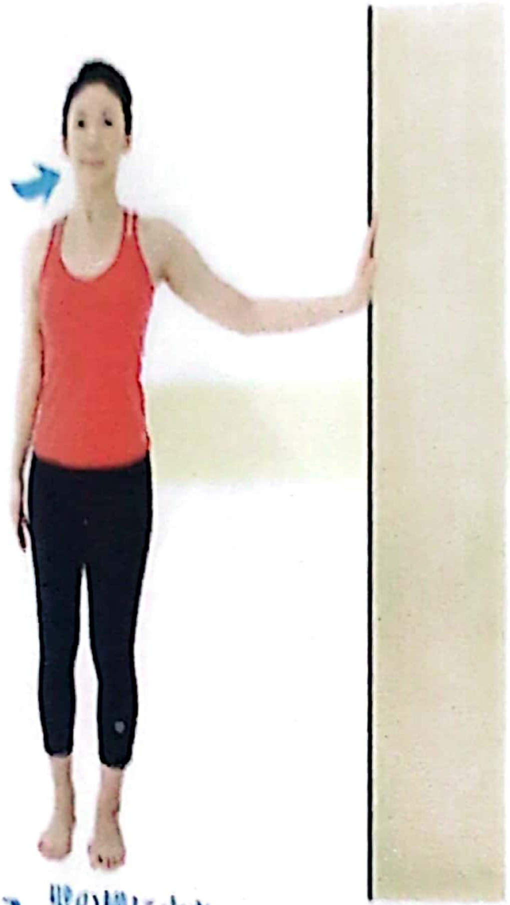
二の腕

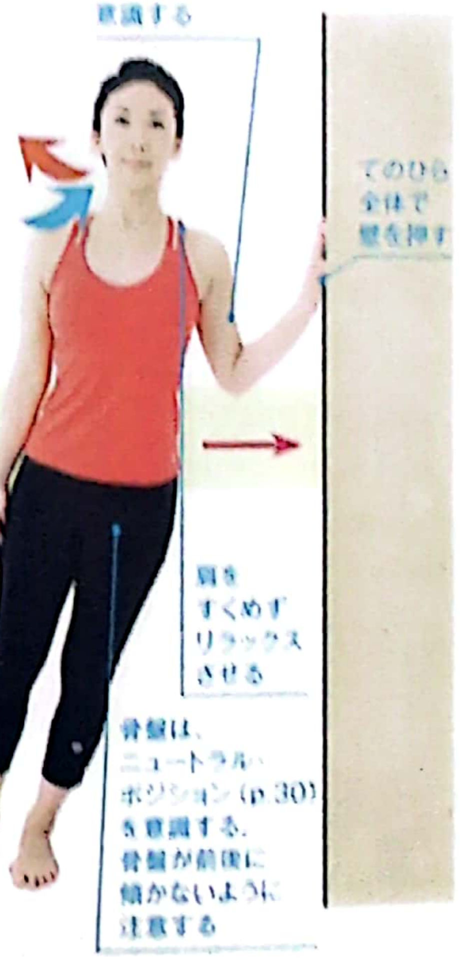
## ベンド・ワン・アームス・ウィズ・ウォール

・難易度
★★

・回数
1セット(右腕連続10回・左腕連続10回で1セットとする)

片方のてのひら全体で壁を押し、腕を曲げたり伸ばしたりしてからだを左右に動かし、二の腕の筋肉を引き締めます。腕の力が弱いと感じるほうを多く行ないましょう。






### 1 壁の横に立ち、腕が軽く曲がる程度に離れ、左手を壁につけて息を吸う

脚を腰幅に開き、壁の横に立つ。腕が軽く曲がる程度に離れ、左手を肩の高さよりやや下の位置の壁について、息を吸う。

### 2 息を吐きながら、ひじを曲げて息を吸う

息を吐きながら、左ひじをゆっくり曲げて、からだを壁に近づける。左ひじを曲げきったところで息を吸い、吐きながらひじを伸ばして1の姿勢に戻る。このとき、左の腕から脇のラインを意識する。

**呼吸に合わせて1〜2を10回くり返す**

**反対側も同様に行なう**

# 背中

背中の柔軟性を高めるピラティスを紹介します。椎骨ひとつひとつを意識して動かしたり、背中全体を伸ばしたりして、美しい後ろ姿を目指しましょう。

## 背中のラインを整え、太ももをシェイプアップ

背中

## ブリッジ・ニュートラル・ペルヴィス

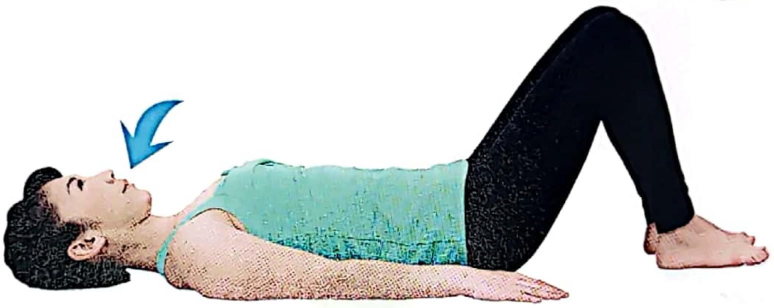
▶難易度
★★★★★

▶回数
5回(腰の上げ下げで1回とする)

骨盤のニュートラル・ポジション(p.30)を保ちながら、背中から太ももの裏側にかけて強化します。太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を使って腰を上下させましょう。

### 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。



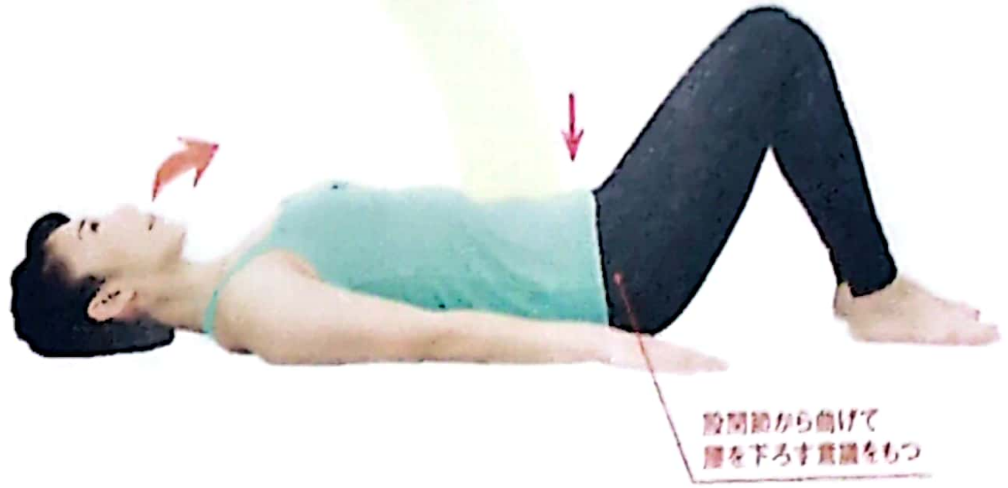
### 2 息を吐きながら腰を上げる

息を吐きながら、腰をもち上げ背中全体を浮かせて、息を吸う。このとき太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を使うことを意識する。

吸う 吐く からだの動き 目線

## 3 息を吐きながら腰を下ろす

息を吐きながら、ゆっくりと腰を下ろし、背中全体を床につける。




### 初心者の人は…

腰を上げたとき、ひざが開いてしまう人は、ヨガブロックをひざに挟んで行ないましょう。内ももを意識しやすくなり、脚の力でからだをもち上げられるようになります。

### NG ポーズ

2のとき、腰を上げることに集中しすぎるとお尻の筋肉や肩を使いすぎてしまいます。そうすると、胸が反って首がつまったり、肩が縮んだりして余計な力が入ってしまいます。太ももの筋肉を使い、骨盤を安定させて行ないましょう。

# 背中　ブリッジ・カール・アップ

▶難易度
★★★☆☆

▶回数
5回(背中の上げ下げで1回とする)

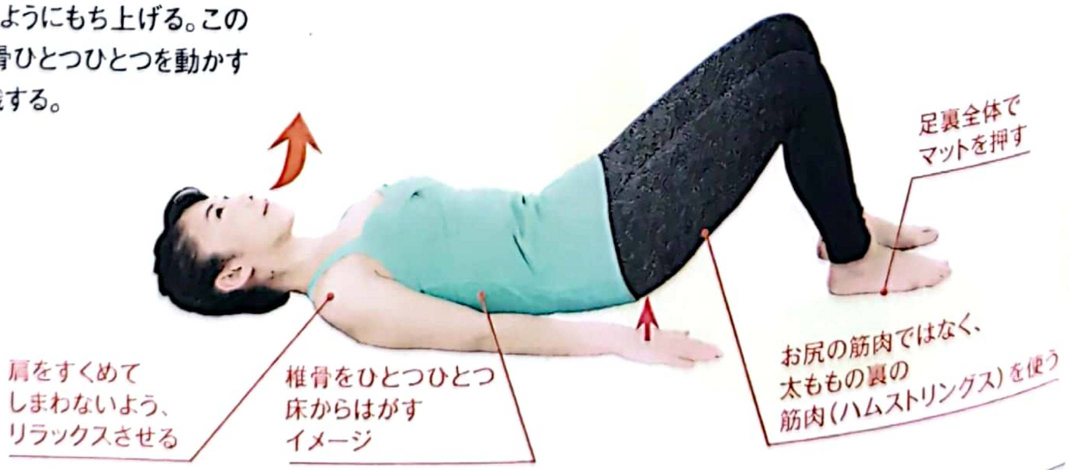
椎骨をひとつひとつ滑らかに動かすことで、全身のバランスを整えます。背骨だけでなく、太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を意識して使って太ももをシェイプアップします。

## 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。

## 2 息を吐きながら背中をもち上げる

息を吐きながら、尾てい骨から肩甲骨にかけてゆっくりとマットからはがすようにもち上げる。このとき、椎骨ひとつひとつを動かすのを意識する。



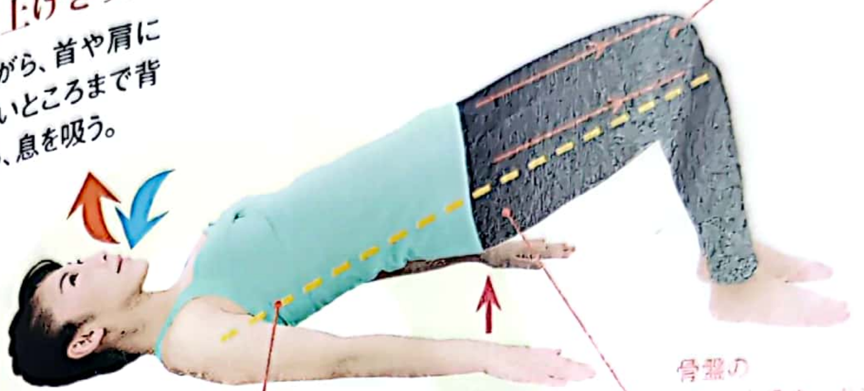

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

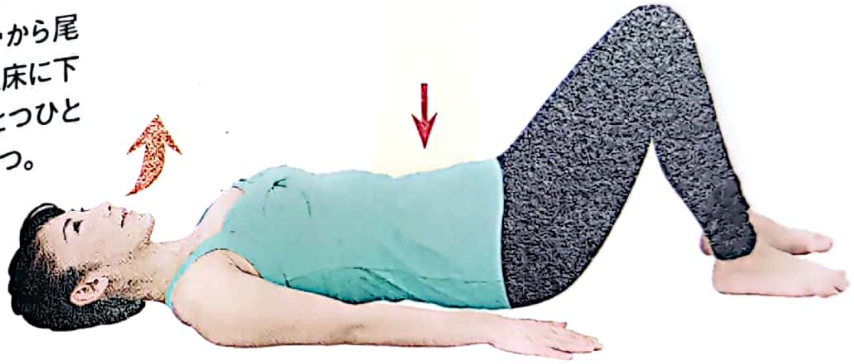
## 3 息を吐き続けながら、背中を上げきったところで息を吸う

息を吐き続けながら、首や肩に体重がかからないところまで背中をもち上げたら、息を吸う。




## 4 息を吐きながら背中を下ろす

息を吐きながら、肩甲骨から尾てい骨にかけてゆっくりと床に下ろす。このとき、椎骨ひとつひとつを床につける意識をもつ。



余裕がある人は、バランスボールをふくらはぎの下に置いて行なってみましょう。全身のバランスを保ちながら脚の筋肉と腹筋を使うので、からだのコアがさらに強化できます。

# 背中　ロール・ダウン・ウィズ・ウォール

▸ 難易度
★★☆☆☆

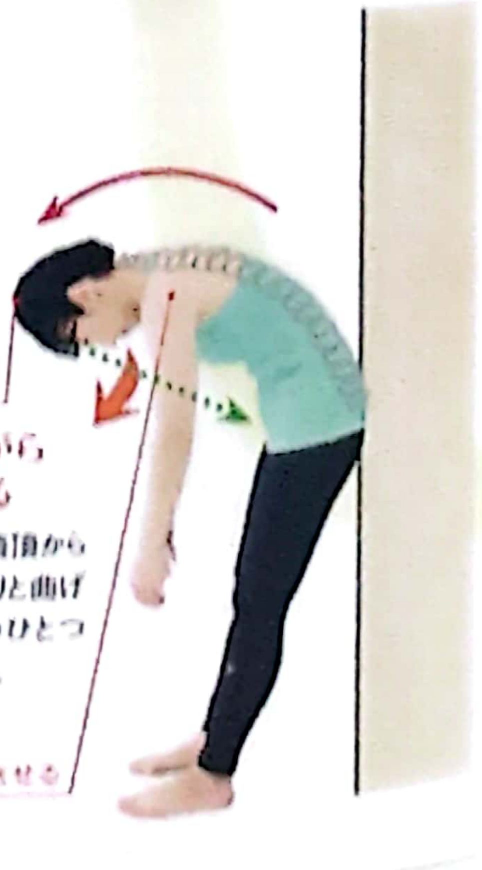
▸ 回数
3回（上体の向け戻しで1回とする）

壁につけた椎骨をひとつひとつはがして曲げていき、元に戻していくピラティスです。背骨を滑らかに動かすことで全身のバランスを整えます。

## 1 壁から少し離れて立ち、背中と腕を壁につけ息を吸う

脚は腰幅に開き、壁から少し離れた位置で、背中を壁に向けて立つ。背中、お尻、腕を壁につけて、息を吸う。

近すぎず遠すぎず、背中が倒しやすい距離を探す



頭頂は床に、目線は自然な位置に向ける

## 2 息を吐きながら背中を曲げる

息を吐きながら、背骨を頭頂から尾てい骨にかけてゆっくりと曲げる。このとき、椎骨ひとつひとつを壁から離す意識をもつ。

肩と腕はリラックスさせる



吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐き続けながらさらに上体を倒し、腰まで曲げたところで息を吸う

息を吐き続けながら、さらに上体を倒し、無理なく前屈できるところまで腰を曲げる。曲げきったら、息を吸う。このとき、骨盤は前傾させ、左右の坐骨が壁についていることを意識する。

## 4 息を吐きながら上体を起こす

息を吐きながら、背骨を尾てい骨から頭頂にかけてゆっくりと起こす。このとき、椎骨のひとつひとつを壁につける意識をもつ。

## 5 1の姿勢に戻り、息を吸う

1の姿勢に戻ったら、息を吸う。

# 背中の柔軟性を高め、後ろ姿を美しくする

背中

## キャット・アンド・キャメル・ウィズ・ウォール

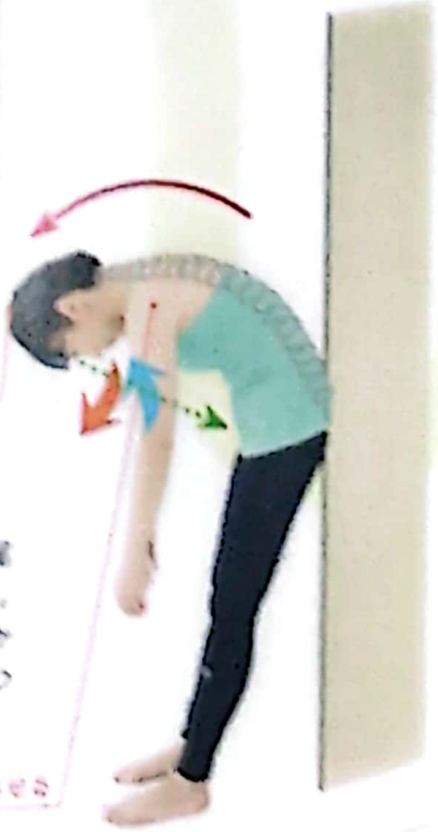
▸難易度
★★☆☆☆

▸回数
5回（上体の曲げ反らしで1回とする）

背骨を猫のように丸めたり反らしたりして、背中の柔軟性を高めます。呼吸に合わせて腹筋を使い背骨をなめらかに動かしましょう。

### 1 壁から少し離れて立ち、背中と腕を壁につけ息を吸う

脚は腰幅に開き、壁から少し離れた位置で、背中を壁に向けて立つ。背中、お尻、腕を壁につけて、息を吸う。




### 2 息を吐きながら背中を曲げる

息を吐きながら、背骨を頭頂から尾てい骨にかけてゆっくりと曲げる。このとき、椎骨ひとつひとつを壁から離す意識をもつ。お尻は壁につけたまま、息を吸う。



吸う　吐く　からだの動き

## 3 息を吐きながら上体を反らせ、息を吸う

両手を両ひざに置く。息を吐きながら、股関節から骨盤を動かし、腰、みぞおち、肩甲骨、頭の順に上体を反らせる。反らせきったら、息を吸う。

## 4 息を吐きながら背骨を丸め、息を吸う

息を吐きながら股関節から骨盤を動かし、腰、みぞおち、肩甲骨、頭の順に背骨を丸める。丸めきったら、息を吸う。ゆっくりと上体を起こし1の姿勢に戻る。

3のとき、骨盤を動かさず、腰から上だけで動いてしまうと腰を痛めてしまいます。股関節から動かして、背中を反らしましょう。

# 背中 スパイン・ストレッチ

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
5回(上体の曲げ戻しで1回とする)

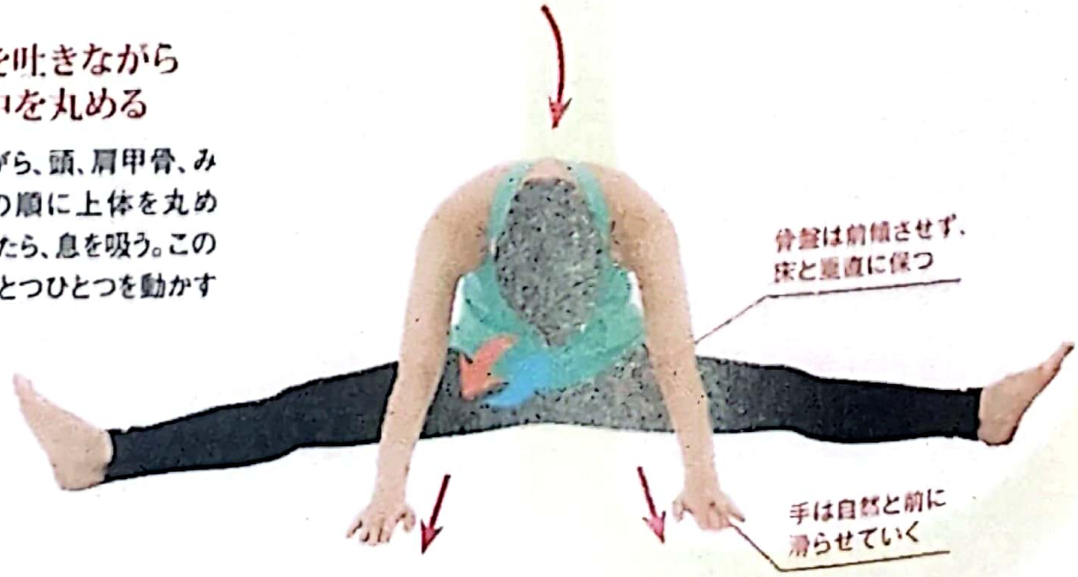
"スパイン"とは背骨のことで、椎骨のひとつひとつを意識して折り曲げていきます。背骨を正しい位置に戻し、美しい姿勢をつくります。

## 1 脚を開いて座り息を吸う

座りの基本姿勢(シーテッド p.40)になり、息を吸う。

## 2 息を吐きながら背中を丸める

息を吐きながら、頭、肩甲骨、みぞおち、腰の順に上体を丸める。丸めきったら、息を吸う。このとき、椎骨ひとつひとつを動かす意識をもつ。



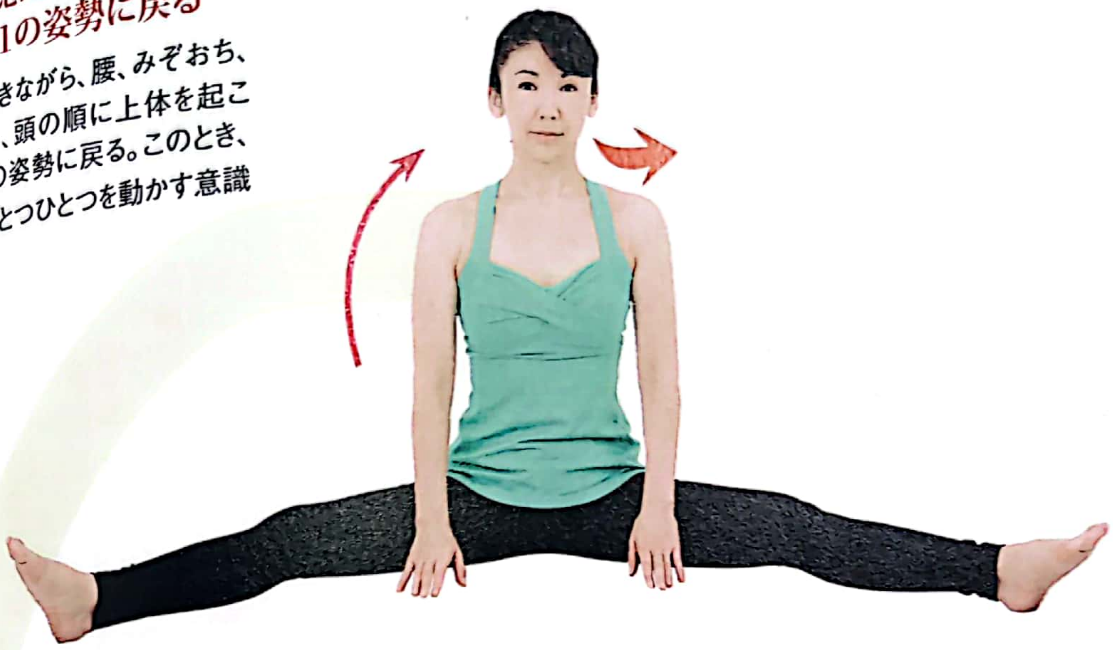



吸う　吐く　からだの動き　目線

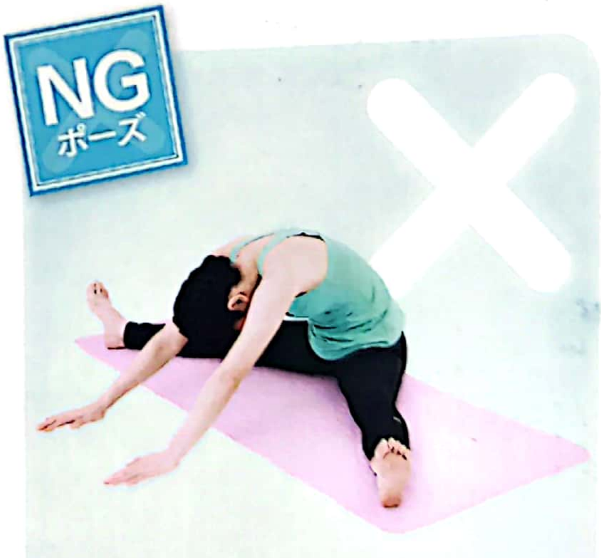
CamScannerでスキャン

# 3 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、腰、みぞおち、肩甲骨、頭の順に上体を起こし、1の姿勢に戻る。このとき、椎骨ひとつひとつを動かす意識をもつ。



2のとき、背骨の動きとともに上体が自然に倒れていくというイメージをもって行ないましょう。無理に上体を倒す必要はありません。




2のとき、手や肩の力でからだを倒してしまわないように注意しましょう。前屈が目的ではないので、背骨の動きに意識を集中させることが大切です。





CamScannerでスキャン

# 背骨をコントロールし、腹筋も鍛える

## 背中　ロール・オーバー

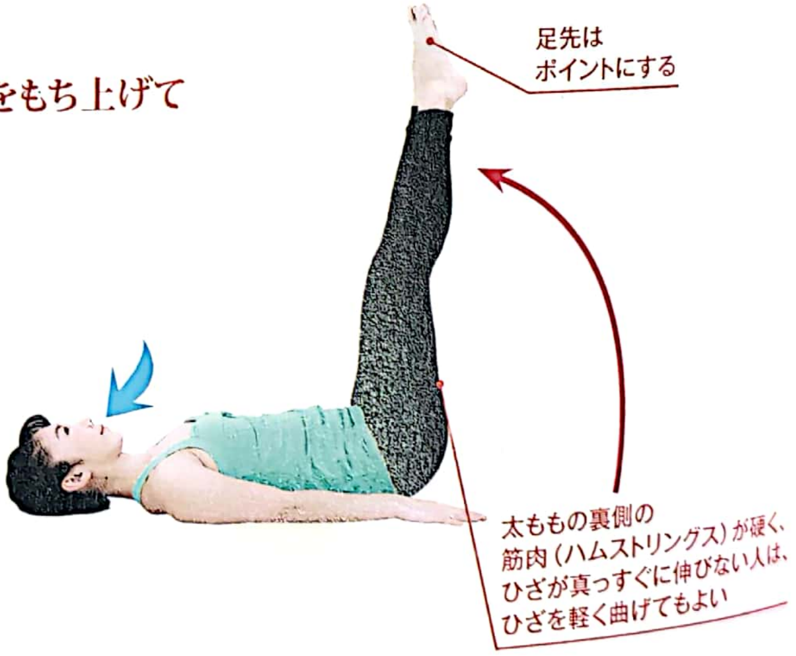
▶難易度
★★★★☆

▶回数
5回（背中の曲げ戻しで1回とする）

腹筋を使いながら背骨をコントロールし、脚とお尻をもち上げていきます。腹筋と骨盤を支える骨盤底筋群が鍛えられ、お腹のシェイプアップにも効果的です。

### 1 仰向けになり、両脚をもち上げて息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパイン p.34）になり、両脚を天井に向けて真っすぐもち上げる。ひざを伸ばし、息を吸う。




### 2 息を吐きながら、背中をもち上げ脚を頭のほうへ運ぶ

息を吐きながら、尾てい骨から肩甲骨にかけて背中をゆっくりともち上げる。このとき、椎骨ひとつひとつを意識する。脚を腹筋の力で床と平行になるくらいまで頭の方へ運んで、息を吸う。

吸う　吐く　からだの動き　目線

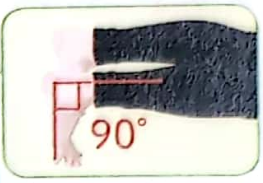


CamScannerでスキャン

## 3 背中を肩甲骨まで丸めたら、足首を90度に曲げ脚を肩幅に開く

背中を肩甲骨まで丸めたら、息を吐きながら足首を90度(フレックス)に曲げる。脚を肩幅に開いて、息を吸う。

**POINT**




脚は肩幅に開いて足首の角度は90度(フレックス)にする

肩甲骨で上体を支える意識をもつ

## 4 息を吐きながら背中をゆっくりと床に戻す

息を吐きながら、脚を肩幅に開いたまま、肩甲骨から尾てい骨にかけて背中をゆっくりと床に戻す。このとき、椎骨ひとつひとつを意識する。尾てい骨まで床に戻したら、息を吸う。

脚は腹筋でコントロールしながら、一定の速度を保って動かす

## 5 息を吐きながら脚を閉じ、足先を伸ばして1の姿勢に戻る

息を吐きながら脚を閉じ、足先を伸ばして1の姿勢に戻り、息を吸う。

### 初心者の人は…

腹筋が弱く上体をもち上げにくい人は、無理にもち上げる必要はありません。上体は床につけたまま脚だけを上げて行ないましょう。

### NGポーズ

2のとき、脚を伸ばすことに集中しすぎると首に体重がかかり痛めてしまいます。上体は肩甲骨で支え、首に付加がかかりすぎないように注意しましょう。

## 背中全体をほぐし、滑らかな背筋をつくる

# 背中 ローリング・ライク・ア・ボール

▶難易度
★★★★★

▶回数
5回（上体を倒す戻すで1回とする）

ボールのようにからだを丸めて、床の上を滑らかに転がります。反動ではなく、腹筋で動きをコントロールしながら転がりましょう。背中全体のマッサージにもなります。

### 1 両脚を曲げて座り息を吸う

両脚を曲げて座り、両手で足首を外側からもち息を吸う。

### 2 息を吐きながら両脚を床からもち上げ、背中を丸める

息を吐きながら、腹筋を使って両脚を床からもち上げる。背中を丸め、丸めきったら息を吸う。

吸う 吐く からだの動き 目線

## 3 息を吐きながら上体を倒す

息を吐きながら、腰、背中、肩甲骨の順にゆっくりと床に倒し、息を吸う。このとき、椎骨ひとつひとつを意識する。

勢いで一気に倒れるのではなく、転がる意識をもち、椎骨ひとつひとつを滑らかに動かす

腹筋に強い力を入れて、背中の動きをコントロールする意識をもつ

## 4 息を吐きながら、ひと呼吸で2の姿勢に戻る

息を吐きながら、ひと呼吸で上体をもち上げ、2の姿勢に戻る。このとき、腹筋に強い力を入れることを意識する。

2回目以降行なうときは、脚を床からもち上げたまま2→4をくり返す

最後は、脚を床につけて1の姿勢に戻る

脚は床につけないように注意する

**NG ポーズ**

3のとき、勢いをつけてからだを後ろに倒すと、転がりすぎてしまい、首を痛めてしまいます。また、反動で戻ってきてしまうので、腹筋が鍛えられません。

# 背中　フライト

▸ 難易度
★★★☆☆

▸ 回数
5回(上体の上げ下げで1回とする)

頭のてっぺんから尾てい骨までのつながりを意識しながら、背骨を伸ばしつつ胸を上げます。背中のラインを美しく整え、後ろ姿を美しくします。

## 1 うつ伏せになり、息を吸う

うつ伏せの基本姿勢(プローン p.35)になり、息を吸う。腕はからだの横に沿わせる。てのひらは内側に向ける。

吸う　吐く　からだの動き　目線

## 2 息を吐きながら上体をもち上げる

息を吐きながら、上体をもち上げる。このとき、背骨を縮めていくのではなく、伸ばしながら上体をもち上げる意識をもつ。上げきったところで、息を吸う。

## 3 息を吐きながら1の姿勢に戻る

息を吐きながら、胸、おでこの順にゆっくりと上体を床に下ろし、1の姿勢に戻る。

**NG ポーズ**

2のとき、からだをもち上げることに集中しすぎると、首が上がりすぎたり、肩甲骨が寄って肩が縮んだりして、背中に効かせられません。背骨を伸ばすことで、胸が床から離れていくイメージで行ないましょう。





CamScannerでスキャン

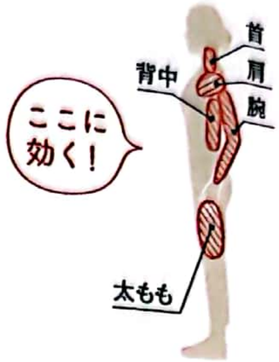
# からだの背面全体を鍛え、美しい後ろ姿をつくる

## 背中　スイミング

▶難易度
★★★☆☆

▶回数
5セット(腕と脚の上げ下げ左右5回ずつを1セットとする)

水中を泳いでいるように、リズムよく手脚を動かします。背骨の柔軟性がアップし、太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)など、からだの背面全体を鍛えます。

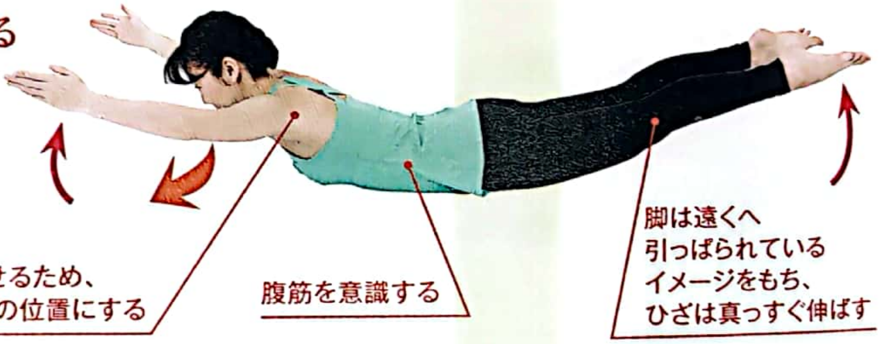



### 1 うつ伏せになり、腕を伸ばして手脚を広げ、息を吸う

うつ伏せになり、腕を肩幅より広げて頭の上に伸ばす。脚も坐骨の幅よりも広げ、上から見たときに×の姿勢になって息を吸う。

### 2 息を吐きながら両手脚をもち上げる

息を吐きながら、両手脚をもち上げる。このとき、腹筋と背筋の両方を使ってバランスをとるようにする。




### 3 自然に呼吸しながら、両手脚を左右交互に動かす

左右交互に自然に呼吸しながら、水中を泳ぐように、両手脚を動かす。まずは左手と右脚をもち上げ、右手と左脚は少し下げる。

吸う　吐く　からだの動き　目線

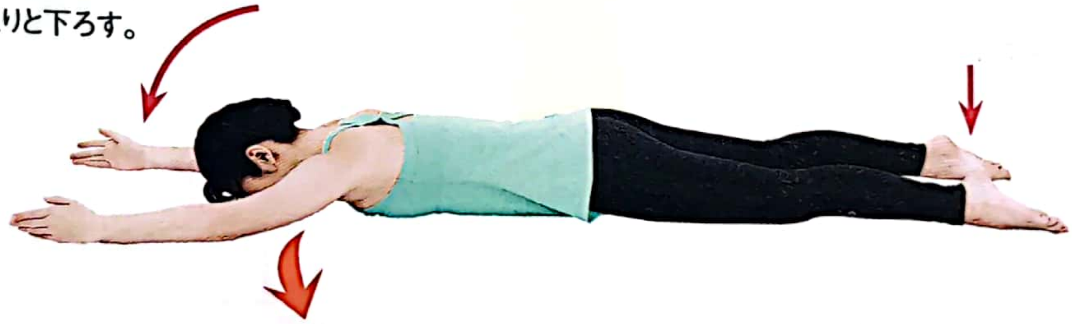
## 4 自然に呼吸を続けながら、両手脚を左右交互に動かす

自然に呼吸を続けながら、右手と左脚をもち上げ、左手と右脚は少し下げる。

自然に呼吸を続けながら、パタパタとリズムよく3→4を5回くり返す

## 5 息を吐きながら両手脚を下ろす

5回くり返したら、息を吐きながら両手脚を床にゆっくりと下ろす。



**NG ポーズ**

3、4のとき、手脚の先だけで動いてしまうと、背面全体を鍛えることができません。手の動きは肩甲骨から、脚の動きは股関節から動かすように意識しましょう。



CamScannerでスキャン

# 太もも&ふくらはぎ

太ももの内側や裏側、ふくらはぎを鍛えるピラティスを紹介します。脚の動きをしなやかにし、美しい脚のラインを整えましょう。

## 腹筋・股関節を鍛え、しなやかな下半身をつくる

### 太もも&ふくらはぎ　フィギュア・エイト

▶難易度
★★☆☆☆

▶回数
3セット(脚の右回し2〜5周→左回し2〜5周で1セットとする)

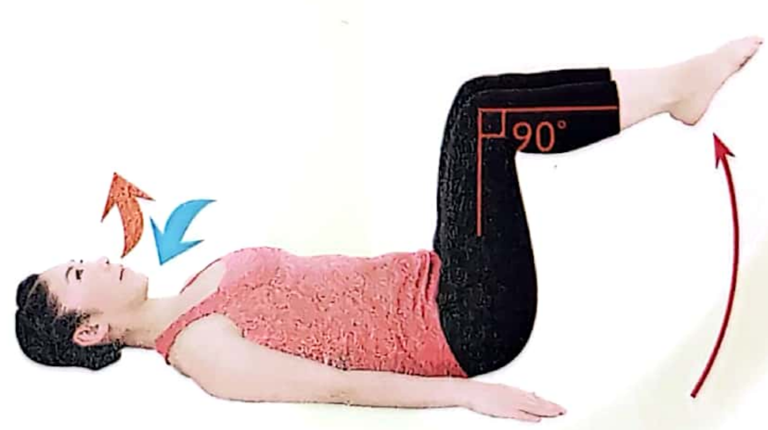
両脚のひざで8の字を描くように動かします。股関節の動かし方や腹筋の使い方を意識し、"自分のからだをコントロールする"感覚を養いましょう。

**1 仰向けになり息を吸う**

仰向けの基本姿勢(スーパインp.34)になり、息を吸う。

**2 息を吐きながら片脚ずつ上げる**

息を吐きながら、片脚ずつ上げる。両脚をそろえ、ひざを90度に曲げて、息を吸う。






吸う　吐く　からだの動き　目線

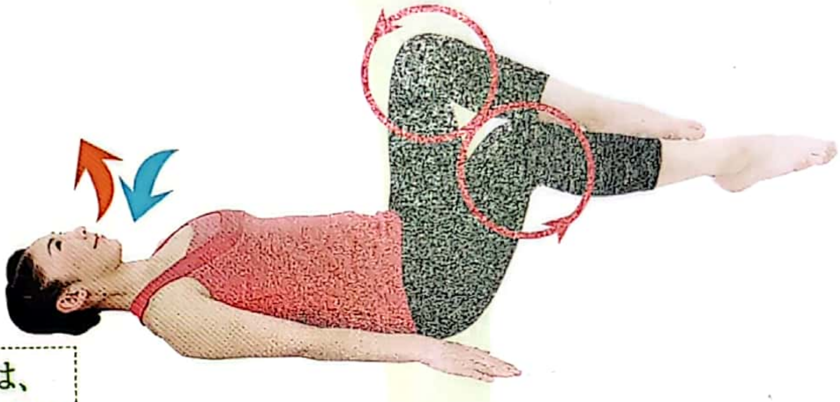
CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら、左右のひざで8の字を描くように脚を右回りに動かす

息を吐きながら、両ひざを右回り(時計回り)に回転させる。このとき、両ひざを同時に回すのではなく、タイミングをずらし、8の字を描くようにして2~5周回したら、息を吸う。

## 4 息を吐きながら、3と同様に脚を左回りに動かす

両脚を上げたまま息を吐きながら、3と同様に両ひざで8の字を描くように左回り(反時計回り)に、2~5周回したら、息を吸う。



2セット目以降行なうときは、脚を上げたまま3→4をくり返す

## 5 最後は、息を吐きながら片脚ずつ下ろす

息を吐きながら、片脚ずつゆっくりと下ろす。

**OKポーズ**

3、4のとき、ひざから下は、床と平行に保ちます。脚を大きく動かす必要はありません。骨盤も床と平行に保ち、股関節をリラックスさせて行ないましょう。

**NGポーズ**

3、4のとき、ひざから下が床と平行に保てないと、お腹や太ももが鍛えられません。また、足先までを意識して脚全体をコントロールしましょう。



CamScannerでスキャン

# 太もも&ふくらはぎ　レッグ・サークル

▶難易度
★★★☆☆

▶回数
3セット（脚の外回し2〜5周→内回し2〜5周で1セットとする）

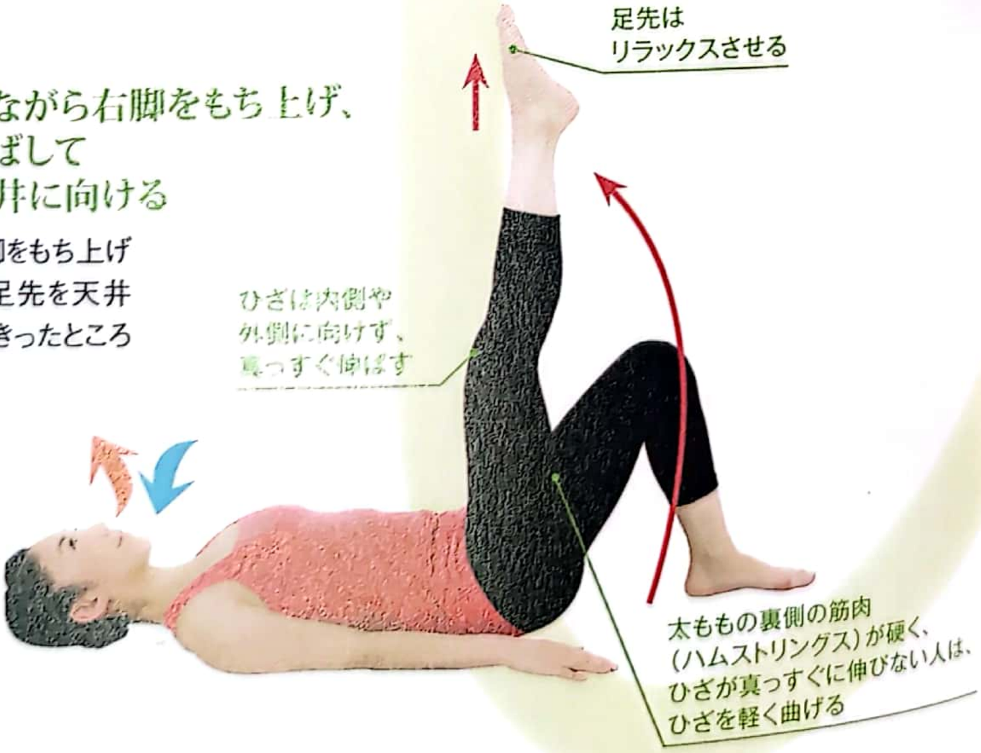
腹筋と股関節を使って脚を大きく動かすことで、股関節が柔軟になり、骨盤がより安定します。美脚効果はもちろん、ヒップアップにも効果的です。

## 1 仰向けになり息を吸う

仰向けの基本姿勢（スーパインp.34）になり、息を吸う。

## 2 息を吐きながら右脚をもち上げ、ひざを伸ばして足先を天井に向ける

息を吐きながら、右脚をもち上げる。ひざを伸ばして足先を天井に向ける。脚を上げきったところで、息を吸う。




吸う　吐く　からだの動き　目線

## 3 息を吐きながら脚を外回しする

息を吐きながら、股関節から脚を外回しに2～5周回して、息を吸う。

## 4 息を吐きながら内回しに2～5周回す

息を吐きながら、内回しに2～5周回したら、ゆっくりと脚を下ろして1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

### OKポーズ

3のとき、脚だけの動きにならないように、大腿骨を股関節の中で回すイメージで、太もものつけ根から脚全体を動かします。

### NGポーズ

3のとき、脚を大きく回しすぎて、骨盤が傾いてしまわないように注意します。骨盤が動くようなら、ひざを軽く曲げましょう。

# 太ももの外側をシェイプアップする

太もも&ふくらはぎ

## サイド・シングル・レッグ・アブダクター・リフト

▸難易度
★★★

▸回数
1セット(左脚連続10回→右脚連続10回で1セットとする)

骨盤を動かさず、脚を上げ下げして、骨盤の安定と太ももの外側の筋肉を鍛えるピラティスです。同時にお尻の筋肉(中殿筋)も刺激します。

### 1 横向きになり、息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)になり、手の指先を立てて息を吸う。

CamScannerでスキャン

## 2 息を吐きながら、上の脚を上げる

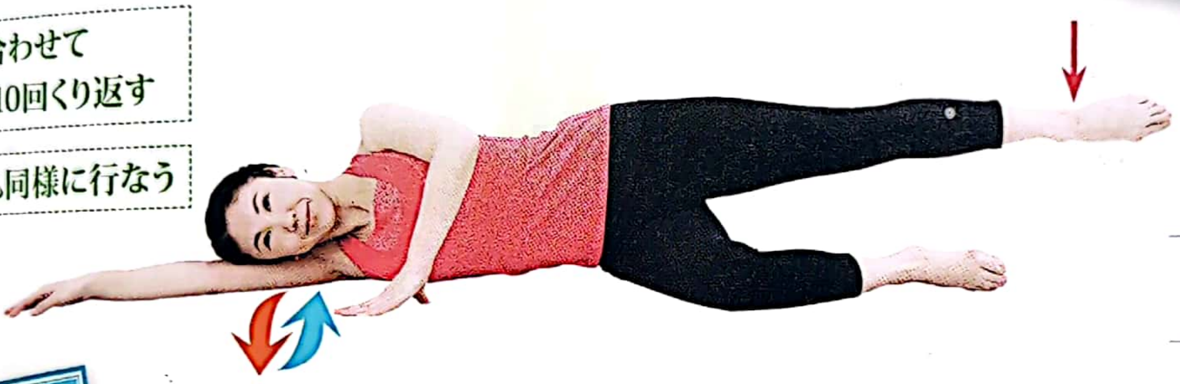
息を吐きながら、足先が遠くに引っぱられるようなイメージで上の脚をもち上げる。このとき、脚の外側の筋肉(中殿筋)を意識する。

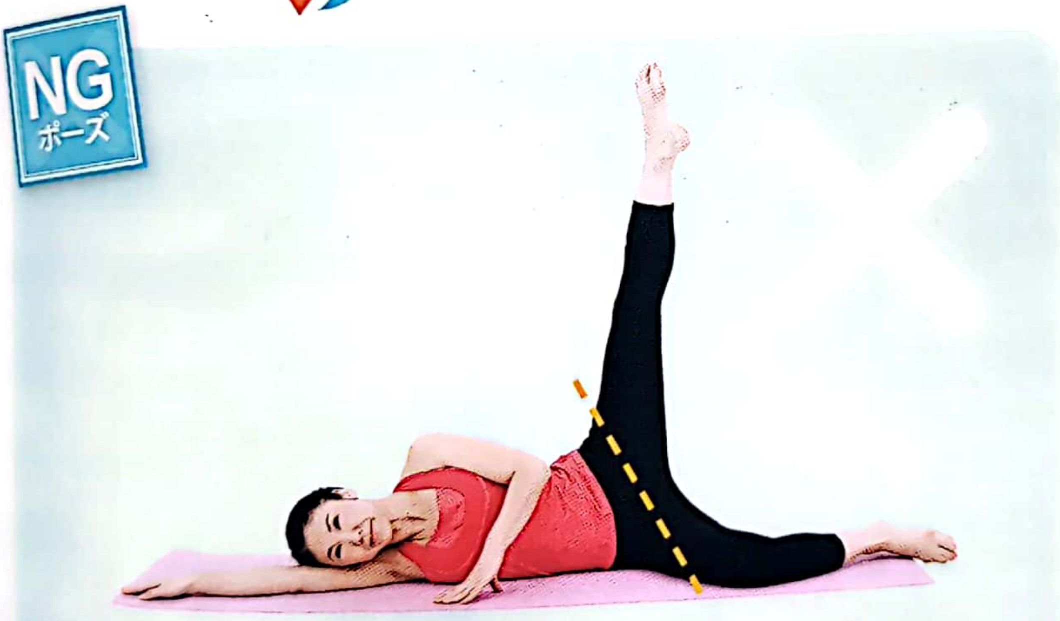
## 3 息を吐き続けながら、ひと呼吸で脚を下ろす

息を吐き続けながら、ひと呼吸で脚を1の高さまで下ろして、息を吸う。

呼吸に合わせて
2→3を10回くり返す

反対側も同様に行なう






2のとき、脚を大きく動かしすぎてしまうと、骨盤の位置が傾いてしまいます。脚は、骨盤の位置が変わらない範囲で動かしましょう。





CamScannerでスキャン

## 2 息を吐きながら、上の脚を上げる

息を吐きながら、足先が遠くに引っぱられるようなイメージで上の脚をもち上げる。このとき、脚の外側の筋肉（中殿筋）を意識する。

## 3 息を吐き続けながら、ひと呼吸で脚を下ろす

息を吐き続けながら、ひと呼吸で脚を1の高さまで下ろして、息を吸う。

呼吸に合わせて
2→3を10回くり返す

反対側も同様に行なう

**NG ポーズ**

2のとき、脚を大きく動かしすぎてしまうと、骨盤の位置が傾いてしまいます。脚は、骨盤の位置が変わらない範囲で動かしましょう。

# 脚全体の動きをしなやかにする

太もも&ふくらはぎ

## サイド・レッグ・サークル

▶難易度

★★★★★

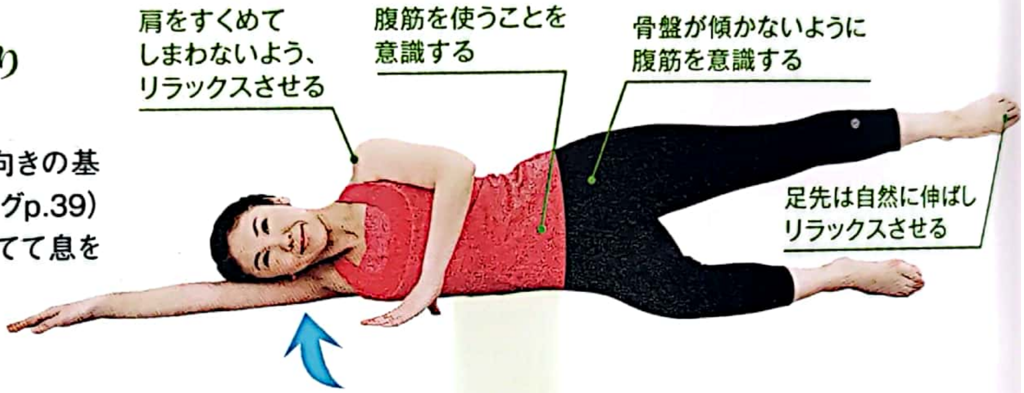
▶回数

1セット(左脚内外回し連続10周→右脚内外回し連続10周で1セットとする)

股関節や脚全体の筋肉、またお尻の筋肉を刺激するピラティスです。脚で小さな円を描くことで、脚をしなやかに動かせるようになります。

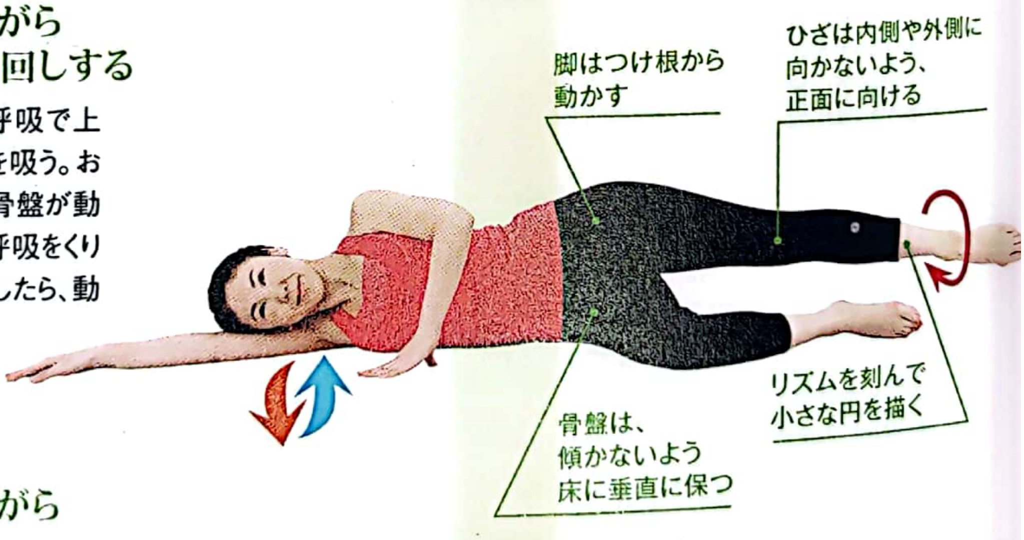
### 1 横向きになり息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)になり、手の指先を立てて息を吸う。




### 2 息を吐きながら上の脚を内回しする

息を吐きながら、ひと呼吸で上の左脚を内回しし、息を吸う。お尻の筋肉を意識して、骨盤が動かない範囲で行なう。呼吸をくり返しながら10周ほど回したら、動きを止めて息を吸う。




### 3 息を吐きながら外回しする

息を吐きながら、ひと呼吸で上の脚を2と同様に外回しにする。呼吸をくり返しながら10周ほど回したら、動きを止めて息を吸い、1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

吸う 吐く からだの動き 目線

CamScannerでスキャン

## 太ももの内側をシェイプアップする

太もも&ふくらはぎ

# サイド・シングル・レッグ・アダクター・リフト

▶難易度 ★★★☆☆

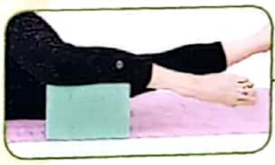
▶回数 1セット(右脚連続10回→左脚連続10回で1セットとする)

日常生活ではなかなか鍛えられない、太ももの内側の筋肉を刺激しましょう。脚を上げるときも下げるときも、遠くに伸ばしながら行なうと、効果がいっそう高まります。

## 1 横向きになり、上の脚を下の脚のひざの前に置いて、息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)になり、手の指先を立てて、下の右脚を伸ばす。上の左脚は曲げて下の脚のひざの前に置いて、息を吸う。

POINT



姿勢が安定しにくい人は、上の脚をヨガブロックなどで支える

## 2 息を吐きながら下の脚を上げる

息を吐きながら、下の脚をもち上げて息を吸う。このとき、内ももの筋肉(内転筋群)を意識する。

## 3 息を吐きながらひと呼吸で下す

息を吐きながら、ひと呼吸で下の脚を下ろし、息を吸う。

呼吸に合わせて2→3を10回くり返す

反対側も同様に行なう

**NG ポーズ**

2のとき、下の脚は、足先だけで動かさないように注意しましょう。脚のつけ根からもち上げることで、内ももが鍛えられます。





CamScannerでスキャン

太もも&
ふくらはぎ

# ダブル・レッグ・リフト

▸難易度
★★★☆☆

▸回数
1セット(右向き連続10回→左向き連続10回で1セットとする)

横向きの姿勢で両脚を上下させて、太ももの内側(内転筋群)、外側(中殿筋)を同時に鍛えるピラティスです。背骨のラインを、床と平行に保って行なうと効果的です。

## 1 横向きになり、両脚をそろえて息を吸う

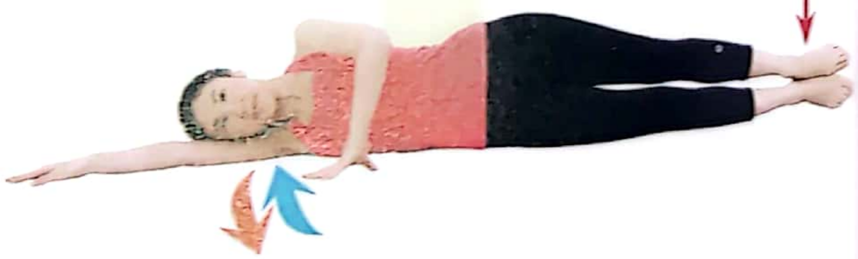
右体側を下にした横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)になり、両脚をそろえ床に下ろし、手の指先を立てて息を吸う。

## 2 息を吐きながら両脚を一緒にもち上げる

息を吐きながら、両脚を一緒にもち上げる。このとき、骨盤は床に垂直に保つよう意識する。

## 3 息を吐き続けながら、両脚をひと呼吸で下ろす

息を吐き続けながら、両脚をひと呼吸で下ろす。



呼吸に合わせて
2→3を10回くり返す

反対側も同様に行なう

吸う　吐く　からだの動き　目線



CamScannerでスキャン

# スクワット

太もも&ふくらはぎ

▶難易度
★★★★

▶回数
10回（腰の上げ下げで1回とする）

太ももやお尻の筋肉を鍛えると同時に腹筋や背筋を使い、体幹のバランスを整えます。骨盤の動きを意識し、正しいフォームでていねいに行なうと効果的です。

## 1 腰幅に立って息を吸う

脚を腰幅に開いて立ち、息を吸う。

## 2 息を吐きながらひざを曲げる

息を吐きながら、骨盤を少し前傾させて、背中をまっすぐに伸ばしたまま腰を下ろしてひざを曲げる。足先が浮かない範囲まで腰を下ろしたら、息を吸って、吐きながらひざをゆっくりと伸ばし、1の姿勢に戻る。

初心者の人は…

後ろに椅子を置いて、座ったり立ったりすると、スクワットの正しいフォームを身につけることができます。

ひざを曲げたとき、からだがぶれて不安定な人は、内ももにヨガブロックを挟んで行ないましょう。からだの内側に力が入り、体幹がより安定します。





CamScannerでスキャン

# 正しい脚の運び方が身につく

## 太もも&ふくらはぎ　ステップス

▶難易度 ★★★★☆

▶回数 5回(右脚スタート→左脚スタートを1回とする)

階段を上がるように片脚を台に置き、ひざを正面に向けて踏み込みます。正しい脚の運び方や筋肉の使い方が身につくので、普段の階段の昇り降りで応用しましょう(p.184 参照)。

### 1 右脚を台にのせ息を吸う

階段くらいの高さの台の前に立つ。右脚を台の上にのせて、息を吸う。

### 2 吐きながら、右脚を踏み込んで左脚を台にのせる

息を吐きながら、右脚を踏み込んでからだをもち上げ、左脚も台にのせる。このとき、右脚の太もも裏側の筋肉(ハムストリングス)を使うことを意識する。両脚をそろえて、息を吸う。

吸う　吐く　からだの動き　目線

## 3 息を吐きながら右脚を下ろす

息を吐きながら、右脚を床に下ろして、息を吸う。このとき、左脚の太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）を使うことを意識する。

## 4 息を吐きながら左脚を下ろす

息を吐きながら、左脚を床に下ろし両脚をそろえる。

**反対側も同様に行なう**

# 脚の疲れやむくみを和らげる

## 太もも&ふくらはぎ タオル・ギャザー

▸ 難易度
★☆☆☆☆

▸ 回数
10回(タオルのはしまでたぐり寄せるのを 1 回とする)

タオルを使って足裏の土踏まずを鍛えます。土踏まずは体重を足裏で支え、全身のバランスを整えてくれます。脚の疲れやむくみの緩和、外反母趾の予防にもなります。

### 1 足の下にタオルを敷く

椅子に座るか立った状態で、足の下にタオルを広げて敷く。

### 2 自然な呼吸で、足指でタオルをつかんでたぐり寄せる

自然な呼吸で、足指を全て使い「グー、パー」するようにゆっくり曲げたり伸ばしたりして、タオルをつかみ、タオルのはしまでたぐり寄せる。

吸う　吐く　からだの動き　目線


CamScannerでスキャン

# からだをまんべんなくほぐし、血行を促進する

## ストレッチ

テニスボールを当て、ごろごろと転がしながらマッサージします。足裏や肩、腰のこりをほぐして血行を促進することで、全身のケアを行なえます。

### 足裏

**足裏にテニスボールを当て、ごろごろと転がす**

足裏にテニスボールを当て、体重をかけながらボールをごろごろと転がす。自然に呼吸しながら[illegible]足裏全体をマッサージする。

### 肩

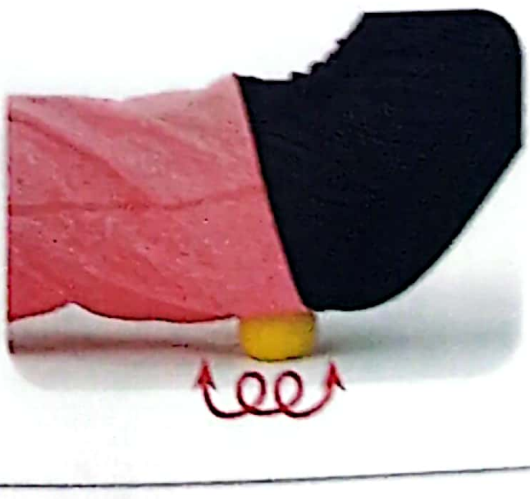
**仰向けになり、テニスボールを肩に当て、ごろごろと転がす**

仰向けになり、テニスボールを肩の下に当て、ごろごろと転がす。自然に呼吸しながら、気持ちいいところを探してマッサージする。

### 腰

**仰向けになり、テニスボールを腰に当て、ごろごろと転がす**

仰向けになり、テニスボールを腰の仙骨辺りに当て、上下左右にごろごろと転がす。自然に呼吸しながら、気持ちいいところを探してマッサージする。



# バランスを整える

からだのつながりを感じ、バランスのと
つけるピラティスを紹介します。全身を整え
にくく、けがをしにくいからだを目指しましょう

## 骨盤の筋肉を強化する

バランスを整える

### ブリッジ・アンド・ニー・ホールド

▶難易度
★★★★☆

▶回数
3回(右脚上げ下げ→左脚上げ下げで1回とする)

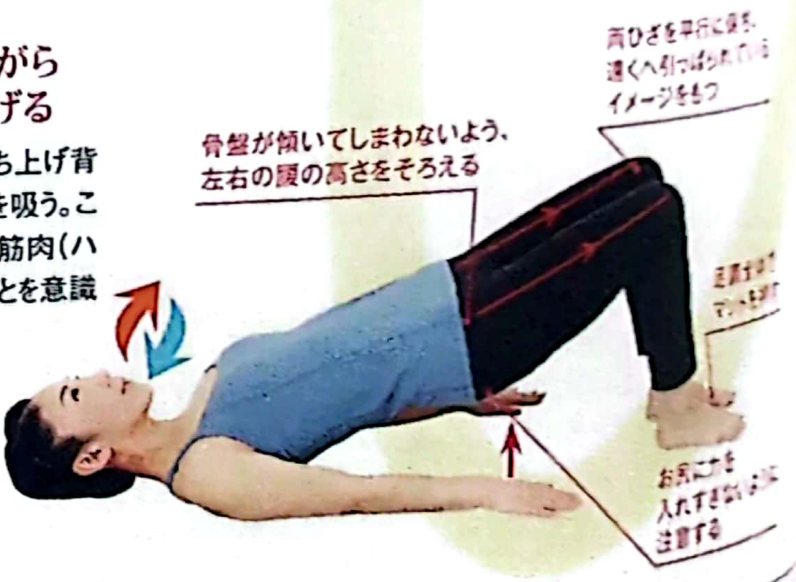
ブリッジの状態からさらに脚を上げ、骨盤を安定させる筋力を養います。どちらの脚で支えているほうがつらいか、筋肉の弱いほうをチェックし、弱いほうを多く行ないましょう。

**1** 仰向けになり、息を吸う

仰向けの基本姿勢(スーパイン p.34)になり、息を吸う。

**2** 息を吐きながら腰をもち上げる

息を吐きながら、腰をもち上げ背中全体を浮かせて、息を吸う。このとき太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)を使うことを意識する。




吸う　吐く　からだの動き

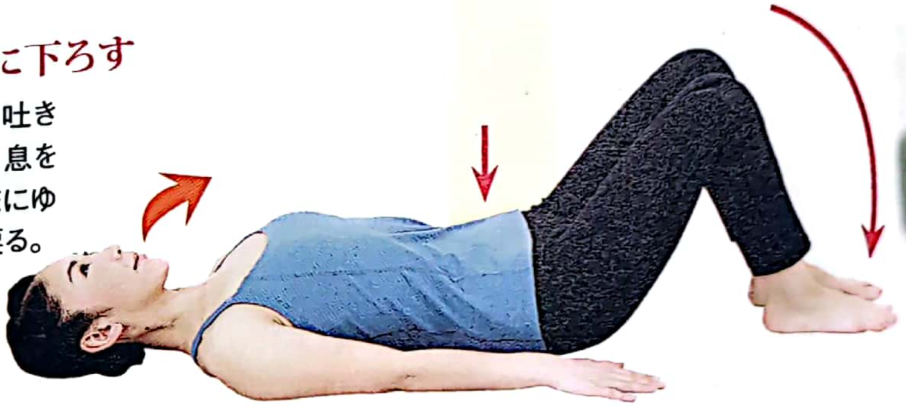
## 3 息を吐きながら、右脚のひざを曲げたまままもち上げる

息を吐きながら、右脚のひざを曲げたまままもち上げる。骨盤が右上に傾かない範囲で上げたら、息を吸う。

上げた脚をゆっくりと床に下ろし、腰は上げたままで反対側も同様に行なう

## 4 息を吐きながら左脚、背中の順に下ろす

左脚も上げ下げしたら、息を吐きながら床にゆっくりと下ろす。息を吐き続けながら背中全体を床にゆっくりと下ろし、1の姿勢に戻る。



3のとき、床に下ろした足の指が上がってしまうと、全身のバランスを崩してしまいます。足の指もしっかり床につけ、足裏全体で床を踏んで、からだを支えるようにしましょう。



CamScannerでスキャン

バランスを整える

# サイド・アームス・アンド・バランス

▸難易度
★★★★★

▸回数
3セット(右連続3回→手脚を上げる→左連続3回→手脚を上げるで1セットとする)

両脚を伸ばした状態で、腹筋を使って腰を上下させることで、肩まわりを強化します。また、手脚を伸ばしてバランスをとることで、からだのサイドラインの引き締めにも効果的です。

## 1 横向きになり両脚を伸ばしてそろえ、下の前腕で上体を支え、息を吸う

右体側を下にした横向きの基本姿勢(サイド・ライイングp.39)から、ひざを伸ばして両脚を床に下ろし、そろえる。下の腕のひじを曲げて前腕で上体を支える。上の手は腰に置いて、息を吸う。

## 2 息を吐きながら、腰を上げる

腹筋を意識して、息を吐きながら腰を上げる。上げきったところで、息を吸う。

吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら腰を下ろして、息を吸う

息を吐きながら、腰を下ろして、息を吸う。

呼吸に合わせて
2→3を3回くり返す

## 4 息を吐きながら腰を上げ、上の手脚も上げ、5～10秒キープする

腰の上げ下げを3回くり返したら、息を吐きながら腰を上げ、上の手脚も天井に向けて引き上げる。自然な呼吸で5～10秒静止する。息を吐きながら手脚を下ろし、1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

**NG ポーズ**

1～3のとき、骨盤が傾きお腹に力が入っていないと、肩に力が入り、首が縮んでしまいます。腹筋を使い、骨盤を安定させましょう。

バランスを整える

# オール・フォース・バランス

▶難易度 ★★★☆☆

▶回数 5回（ひざの上げ下げで1回とする）

静かな動きですが、お腹のコアの筋肉を鍛え、強い腰をつくります。立ち仕事などで、普段から腰に負担がかかりやすい人におすすめです。

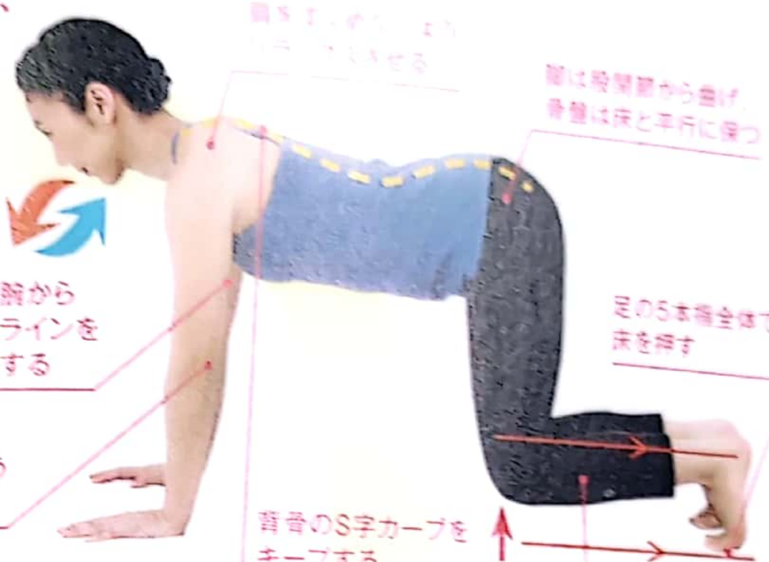
## 1 四つんばいになり、息を吸う

四つんばいの基本姿勢（オール・フォースp.37）になり、足の指を立てて息を吸う。

CamScannerでスキャン

## 2 息を吐きながら両ひざを床から浮かせ、10秒キープする

息を吐きながら、両ひざを床から浮かせる。自然な呼吸で10秒静止する。このとき、腹筋に強い力を入れることを意識する。




## 3 息を吐きながら両ひざを下ろす

息を吐きながら、両ひざを床にゆっくりと下ろし、1の姿勢に戻る。

### レベルアップ

さらにバランス感覚を鍛えたい人は、写真のようにフォームローラーをひざからすねの辺りまで転がしながら、やってみましょう。

### NGポーズ

2のとき、腹筋ではなく手やお尻で上げようとすると、背中が丸まったり腰が落ちたりしてしまいます。背骨のS字カーブをキープしましょう。

# からだのバランス感覚を高める

## バランスを整える　オール・フォース・アーム・アンド・レッグ・リフト

▸難易度
★★★★☆

▸回数
3回（手脚を交互に上げるで1回とする）

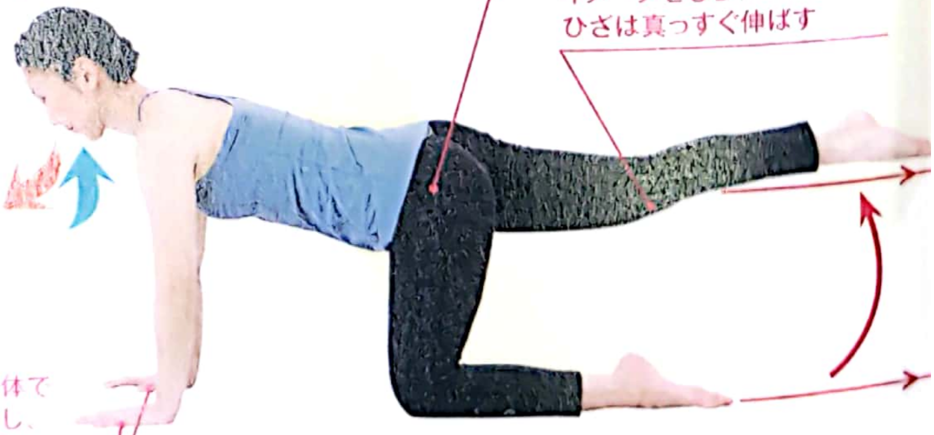
脚と腕を伸ばすことで、手の指先から足のつま先までのからだのつながりを感じられます。からだのバランス感覚を磨き、伸びのあるしなやかなボディをつくります。

### 1　四つんばいになり、息を吸う

四つんばいの基本姿勢（オール・フォースp.37）になり、息を吸う。

### 2　息を吐きながら、右脚を床と平行になる位置まで上げ、息を吸う

息を吐きながら、右脚を伸ばし、床と平行になる位置まで上げて息を吸う。このとき、骨盤が左下に傾いてしまわないよう注意する。






吸う　吐く　からだの動き　目線

CamScannerでスキャン

## 3 息を吐きながら左手を前方に伸ばし、息を吸って3呼吸キープする

息を吐きながら、左手を前方に真っすぐ伸ばして息を吸う。からだがぐらついてしまわないよう、腹筋に力を入れて3呼吸キープする。

## 4 息を吐きながら元の姿勢に戻る

息を吐きながら、左手と右ひざを床に下ろし、1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

**NG ポーズ**

2のとき、骨盤が上げた方の脚につられて上がると、からだ全体が傾いてしまいます。骨盤は床と平行に保ちましょう。

3のとき、伸ばした手脚を床と平行に保てないとバランスが崩れ、全身のつながりを感じることができません。



CamScannerでスキャン

# 全身をバランスよく鍛える

## バランスを整える　オール・フォース ➡ ダウンワード・ザ・ドッグ ➡ プッシュアップ・ポジション

▶難易度 ★★★★

▶回数 3~5セット(腰の上げ下げを4回くり返し四つんばいに戻るを1セットとする)

さまざまなピラティスを組み合わせた動きで、全身の筋肉や関節をコントロールする意識を鍛えます。日頃の運動不足でからだが硬くなっている人にもおすすめです。

### 1 四つんばいになり、息を吸う

四つんばいの基本姿勢(オール・フォースp.37)になり、足のつま先を立てて息を吸う。

### 2 息を吐きながらひざを伸ばし、3呼吸キープする

息を吐きながら、背筋を真っすぐに伸ばしたまま、ひざを伸ばす。太ももの裏側の筋肉(ハムストリングス)をストレッチしながら、腰を斜め後方に伸ばして息を吸う。このとき、てのひらと足裏で床を強く押す。この姿勢のまま、3呼吸キープする。この姿勢を「ダウンワード・ザ・ドッグ」という(p.50参照)。

吸う　吐く　からだの動き　目線

# 3 息を吐きながら、頭からかかとまでのラインを伸ばす

息を吐きながら、つま先立ちにな り、手を前に滑らせて、頭からかかとのラインを真っすぐに伸ばし呼吸キープする。この姿勢を「プッシュ・アップ・ポジション」という。

自然な呼吸に合わせて
2→3を4回くり返す

# 4 息を吐きながら四つんばいの姿勢に戻る

息を吐きながら、四つんばいに戻り、息を吸う。

2セット目以降を行なうときは、
再び自然な呼吸に合わせて
2→4をくり返す

最後は、息を吐きながら
お尻をかかとにつけて座り、
上体を前に倒してリラックスする

3～5セットくり返したら息を吐きながら、お尻をかかとにつけて座り、ゆっくりと上体を前に倒す（チャイルド・ポーズ）。大きく息を吸って、吐いて、全身をリラックスさせる。

# 全身のバランスを整え、シェイプアップする

## バランスを整える　プッシュアップ・ポジション・ウィズ・アームス・ベンド

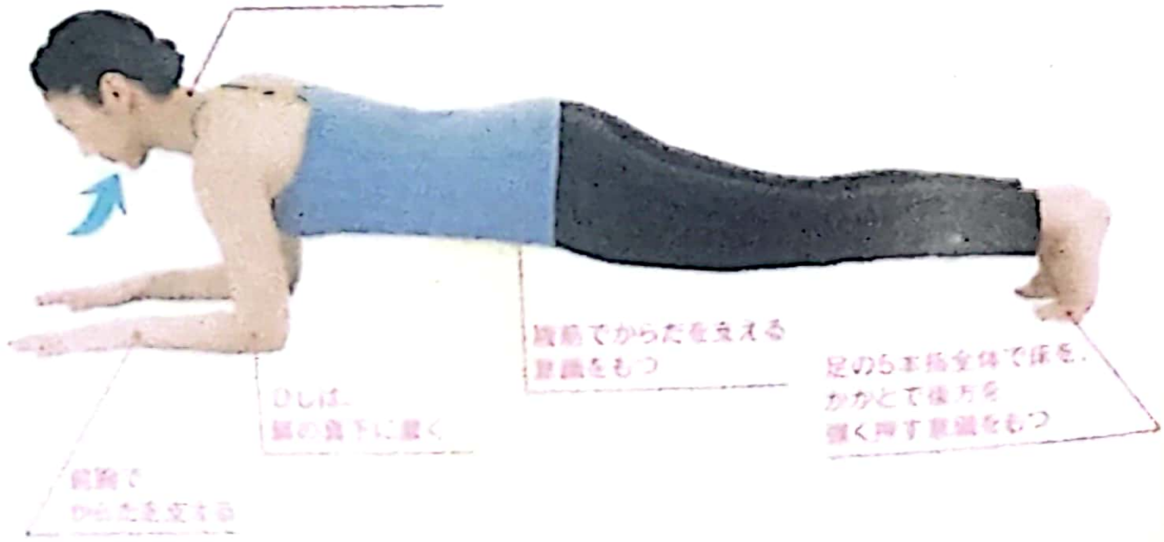
▶難易度
★★★★★

▶回数
3～5回（右脚上げ下げ・左脚上げ下げで１回とする）

腹筋と太ももの裏側（ハムストリングス）を強化するピラティスです。基本を身につけていないとバランスをキープできず、肩を痛めてしまうので、中級者以上の方におすすめです。

### 1　四つんばいから両ひじをつき、脚を片方ずつ伸ばして息を吸う

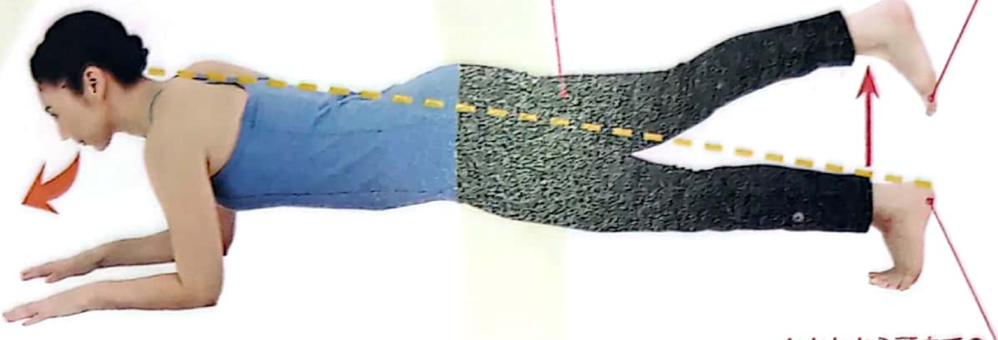
四つんばいの基本姿勢（オール・フォースp.37）になり、両ひじを床につける。脚を片方ずつ伸ばしてつま先立ちになり、息を吸う。




吸う　吐く　からだの動き　目線

## 2 息を吐きながら右脚をもち上げる

息を吐きながら右脚をつけ根からもち上げる。このとき、骨盤が左下に傾いたり、腰が上がらないように注意する。




## 3 息を吸いながら右脚を下ろす

息を吸いながら、右脚を下ろして1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

### NGポーズ

腹筋を上手く使えないと、お尻が上がったり、お腹が下がったりしてしまいます。支えている脚のかかとから頭のラインをまっすぐに保ちましょう。

# 腕を伸ばして、上半身をより強化する

バランスを整える

## レッグ・プル・バック

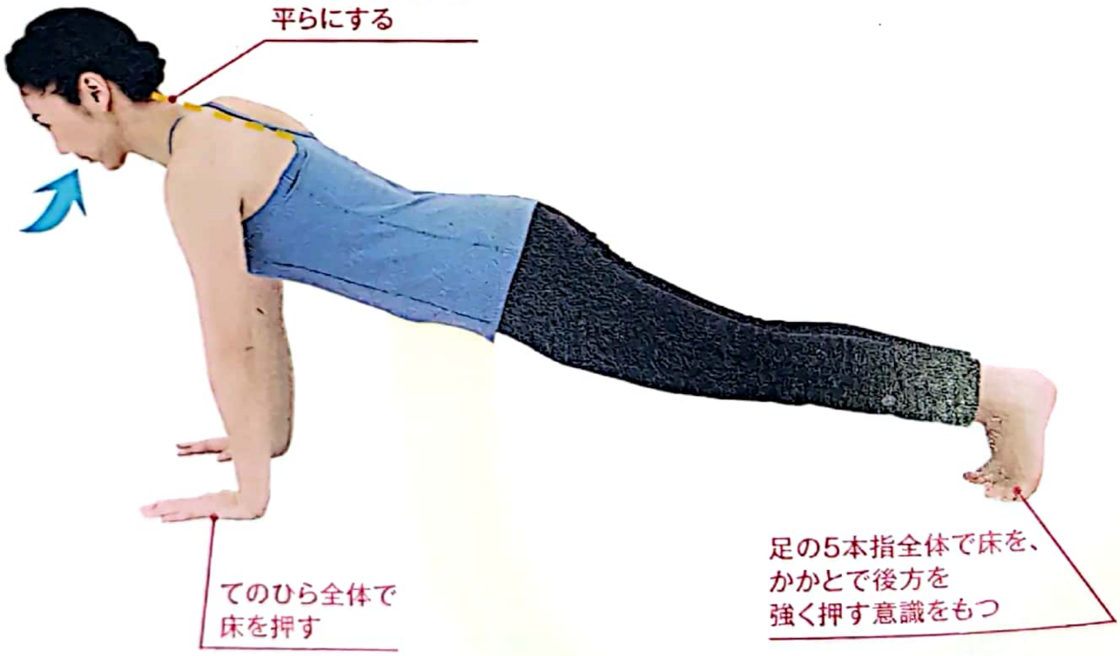
▶難易度
★★★★★

▶回数
3～5回(右脚上げ下げ→左脚上げ下げで1回とする)

上半身を腕で支え、腹筋と太ももの裏側(ハムストリングス)を強化するピラティスです。全身のバランスを整え、上半身をより強化します。

### 1 四つんばいから脚を片方ずつ伸ばして、息を吸う

四つんばいの基本姿勢(オール・フォースp.37)になる。脚を片方ずつ伸ばしてつま先立ちになり、息を吸う。






吸う 吐く からだの動き 目線

CamScannerでスキャン

## 2 息を吐きながら右脚をもち上げる

息を吐きながら、右脚をつけ根からもち上げる。このとき、骨盤が左下に傾いたり、腰が上がらないように注意する。

## 3 息を吸いながら右脚を下ろす

息を吸いながら、右脚を下ろして1の姿勢に戻る。

反対側も同様に行なう

**NG ポーズ**

腹筋を上手く使えないと、腰が落ちてお腹が下がってしまいがちです。支えている脚のかかとから頭のラインをまっすぐに保つようにしましょう。

# 全身のバランスをハードに強化する

バランスを整える

## レッグ・プル・フロント

▶難易度 ★★★★★

▶回数 3〜5回(右脚上げ下げ→左脚上げ下げで1回とする)

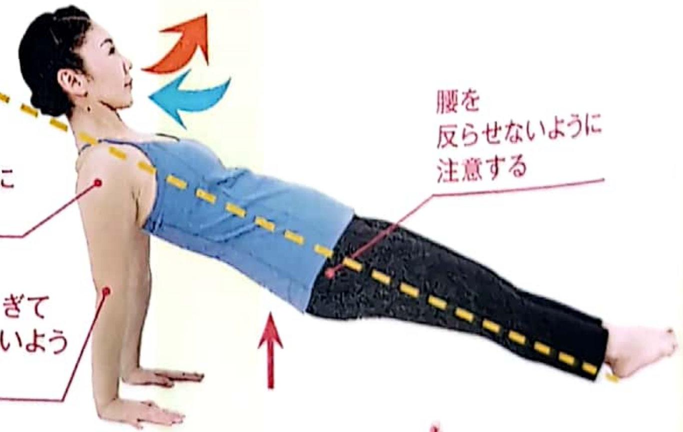
骨盤や肩甲骨の安定、腹筋の強化、太ももの裏側(ハムストリングス)を鍛えるなど、全身を使った高度なピラティスです。中級者以上の方におすすめです。

### 1 両脚を伸ばして座り、両手をからだの後ろにつく

両脚を伸ばして座る。両手をからだの後ろについて、息を吸う。このとき、指先はからだの方に向ける。

### 2 息を吐きながら、腰を床から浮かして息を吸う

息を吐きながら、腰を床から浮かせる。かかとから頭までのラインを真っすぐにしたら、息を吸う。




### 3 息を吐きながら、右脚をもち上げて息を吸う

息を吐きながら足先を伸ばし(ポイント)、右脚をつけ根からもち上げて息を吸う。このとき、骨盤が左下に傾いたり、腰が上がってしまわない範囲で脚をもち上げる。

◀・・・目線



CamScannerでスキャン

## 4 息を吐きながら、右脚を下ろす

息を吐きながら、右脚を下ろして2の姿勢に戻る。

**反対側も同様に行なう**

手の指先は、からだの方に向くように置きましょう。二の腕の筋肉を効果的に鍛えることができます。

指先を外に向けた状態で行なってしまうと、二の腕に適切な負荷がかからず、筋肉が鍛えられません。

3のとき、手だけでからだを支えようとすると、腰が落ちたり反りすぎたりしてしまいます。腹筋を使い、頭からかかとまでのラインを真っすぐにすることを意識しましょう。



CamScannerでスキャン

# 普段の姿勢にもピラティスのメソッドを取り入れましょう

ピラティスの効果をさらに持続させるために、ピラティスを日常生活に活用するメソッドを紹介します。ちょっとした意識で疲れにくいからだになり、見た目も美しくなります。

メソッド 1

## 階段を上がるときは、ひざの向きに注意する

ピラティスの基本のポジションは、横から見て座骨、ひざ、足首が一直線の位置にある状態です。階段を上がるときなどに、ひざが内側や外側を向いて脚がねじれた状態になると、太ももの前側や外側、ふくらはぎが張ったり、太ももの内側がたるんだりします。階段を上がるときは、踏み出す脚の足先、ひざをまっすぐ前に向け、着地するときはかかとだけでなく、足裏をしっかりつけて体重をのせるようにします。背中が丸まらないよう、背筋を伸ばすことも大切です。



CamScannerでスキャン

メソッド 2

## 電車のつり革につかまるときは **肩甲骨を下に引く**ようにする

つり革につかまるときは、腕や肩関節、肩甲骨の位置を意識しましょう。腕だけを上げ、肩や肩甲骨が不自然に上がりすぎないようにします。このとき、わきの下辺りにある筋肉（前鋸筋）を使って、少し肩甲骨を下に引く意識をもつとよいでしょう。こうすることで、肩まわりの筋肉に余分な負荷がかからなくなり、姿勢をバランスよく、楽に保つことができるようになります。

メソッド 3

## パソコンに座っているときは **骨盤を立て、からだを支える**

骨盤は猫背になると後傾し、反り腰になると前傾するので、いすに座るときは、座面に対して骨盤を垂直に立て、座骨を床に向けます。横から見たときに、耳、肩、腰のラインが一直線になることがポイント。この姿勢をキープするためには腹筋を使うので、自然とお腹のコアの筋肉が鍛えられます。また、肩こりや腰痛の予防も期待できます。なお、うつむいて首が前に出てしまわないように、パソコンのモニターの高さを少し上げるなど、工夫をしてもよいでしょう。

CamScannerでスキャン

＼メソッド 4／

# バッグや荷物は持ち替えて左右のバランスをとる

バッグをいつも同じ側の腕や肩にかけると、かけた方の筋肉は重みによって疲労し、反対側の筋肉は怠けます。また、バランスをとろうとして背骨が歪むことも。バッグはときどき持ち替えて左右のバランスをとるようにしましょう。最初は違和感があるかもしれませんが、続けることで左右の筋肉のバランスが整います。また、バッグを2つに分けて両手で持ち、重みを分散させたり、リュックを背負って均等に肩に重みがかかるようにしたりしてもよいでしょう。

＼メソッド 5／

# 片脚立ちするとぐらつく人は中殿筋（ちゅうでんきん）、内転筋群を鍛える

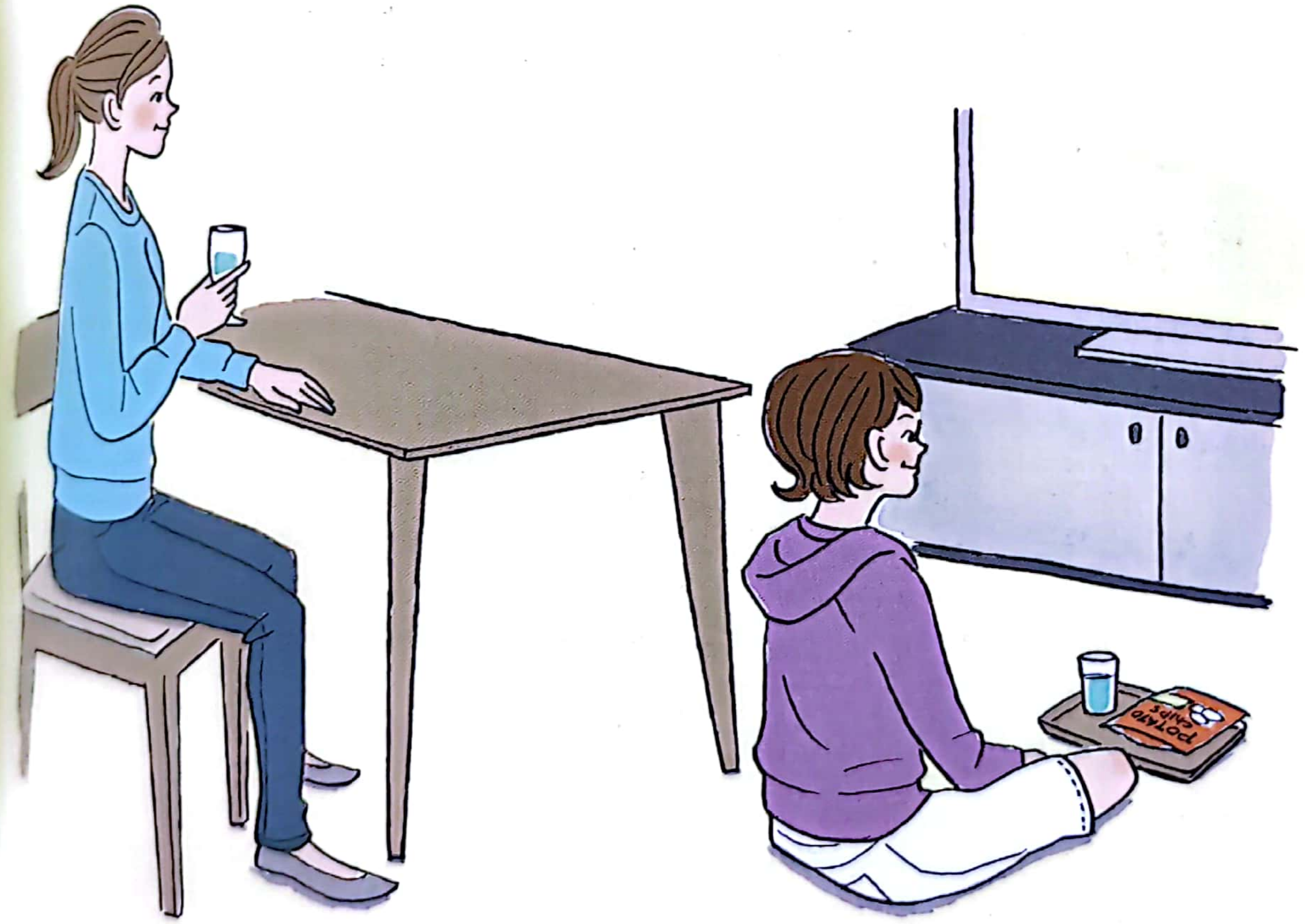
片脚立ちしたときにバランスが保てない人は、お尻にある中殿筋や太ももの内側にある内転筋群が衰えている傾向があります。普段の動きの中でバランス力を高めるように心がけましょう。例えば、電車ではつり革につかまらず立つようにすれば、からだのバランスをとろうと筋肉が働きます。また、おうちでテレビを観ているときなどに、太ももの間に折りたたんだバスタオル（またはクッション）を挟んでキープすると、さらに中殿筋や内転筋群を強化できます。

CamScannerでスキャン

メソッド6

# 家で座ってくつろぐときは、ときどき股関節をほぐす

床に座るときは、あぐらの姿勢をとると、股関節が開いて骨盤がリラックスします。いすに座るときは、座面に対して骨盤を立て、猫背にならないようにしましょう。とはいえ、リラックスしたいのによい姿勢を意識し続けるのは大変なもの。大切なのは、長時間同じ姿勢をとって筋肉を硬直させないようにすることです。トイレに立ったときなどに、股関節をほぐすストレッチをするとよいでしょう。まっすぐに立った状態で片方の脚を上げ、ひざを胸に引き寄せます。ひざで円を描くように右回転、左回転させると股関節まわりの筋肉の緊張がほぐれます。






CamScannerでスキャン